جولائی ۲۰۱۹ء

به یاد

شہید پاکستان حکیم محمد سعید

مسعود احمد برکاتی مرحوم

صحت | مسرت | توانائی

ماہ نامہ

ہمدرد صحت

کراچی

شمارہ : ۷ جلد : ۸۸

ذیقعدہ ۱۴۴۰ ہجری جولائی ۲۰۱۹ء

مدیرۂ اعلا

سعدیہ راشد

مدیر

محمد سلیم مغل

مدیر معاون

عمران سجاد

کمپوزنگ

عبدالجبار خان

قیمت ۵۰ رُپے فی شمارہ

سالانہ (رجسٹری سے)	سالانہ (عام ڈاک سے)
۸۰۰ رُپے	۶۰۰ رُپے
سالانہ دستی (خریداری از دفتر)	سالانہ (خریداری بیرون ملک)
۵۰۰ رُپے	۶۰ امریکی ڈالر

ناشر: سعدیہ راشد

طابع: ماس پرنٹرز، کراچی

آئی ایس ایس این ۰۸۴۴-۰۳۰۴

طبی سائنس کی دنیا میں برسوں سے جاری تحقیقات و تجربات کا حاصل یہ مضامین قارئین کی معلومات اور شعورِ صحت میں اضافے کی خاطر شائع کیے جاتے ہیں۔
کسی بھی مرض کا از خود علاج کرنا کسی طور بھی مناسب نہیں۔
معالج کا مشورہ بہتر رہ نمائی فراہم کرسکتا ہے۔

ماہ نامہ ہمدرد صحت، ماہ نامہ ہمدرد نونہال یا ادارۂ مطبوعات ہمدرد کی شائع کردہ کتب کی قیمت یا اشتہارات کا معاوضہ بھجوانے کے لیے ہمدرد فاؤنڈیشن پاکستان کے نام منی آرڈر ارسال کریں۔
کراچی کے سوا دیگر شہروں سے چیک کی صورت رقم وصول نہیں کی جائے گی۔

E-mail: hfp@hamdardfoundation.org
Web Foundation: www.hamdardfoundation.org
Web Laboratries: www.hamdard.com.pk
Web Idara Said: www.hakimsaid.info

دفتر ہمدرد صحت، ۱۶ویں منزل، بحریہ ٹاؤن ٹاور، طارق روڈ، پی ای سی ایچ ایس بلاک ۲، کراچی۔

کراچی ۳۸۲۴۴۰۰۰ — ۳۶۶۱۰۰۳۹ ایکس ٹینشن ۱۶۱۲ فیکس نمبر ۳۶۶۱۱۷۵۵ (۹۲-۰۲۱)

لاہور ۳۷۱۷۳۴۸۳ — ۳۷۱۷۳۳۳۶ پشاور ۵۲۷۴۱۸۶ - ۵۲۷۶۱۱۵ راولپنڈی ۵۱۳۰۰۶۱ - ۵۱۳۰۲۷۴

حزن وملال کیسا؟

شہید حکیم محمد سعید

’’ملول نہ ہو، بے شک اللہ ہمارے ساتھ ہے۔‘‘ یہ الفاظ حضور اکرمؐ نے غارِ ثور میں اپنے رفیقِ صادق حضرت ابوبکر صدیقؓ سے اس وقت فرمائے، جب اللہ کے آخری پیغمبر اور یہ برگزیدہ ہستی دورانِ سفر ہجرت وہاں پناہ گزیں تھے اور دشمن کو سر پر دیکھ کر صدیق اکبرؓ فطری طور پر پریشان اور ملول نظر آرہے تھے۔ ’’بے شک اللہ ہمارے ساتھ ہے‘‘ کے یہ تاکیدی الفاظ ہمیں بھی یہی بتا رہے ہیں کہ وہ قادرِ مطلق، جو رحیم وکبیر ہے، حد سے بڑھ کر رحم کرنے والی ذات ہے، وہ آپ کے ساتھ بھی ہے اور میرے ساتھ بھی۔ جب وہ ساتھ ہے تو پھر حزن کیسا، ملال کیسا؟ مایوسیوں اور خوف کا کیا کام اور ہم اہلِ اسلام کی زندگیوں میں اُن کا کیا مقام؟ اس احساسِ محرومی اور حزن و ملال کی وجہ خود ہماری اپنی کوتاہی ہے۔ وہ رب جو ہماری شہ رگ سے بھی قریب تر ہے، اگر ہم خود اسے اپنے قریب محسوس نہ کریں تو پھر ہمارے قلب کی وسعتوں میں اور ہمارے ضمیر کی گہرائیوں میں اس کی معیت کا احساس کیسے ہوگا؟

بزرگوں نے اسی لیے ہمہ وقت ذکر کی تلقین کی ہے، تاکہ مسلمان کا دل اللہ تعالیٰ کی معیت کے احساس سے سرشار رہے۔ اُس سے قربت اور تعلق کو مزید گہرا کرنے کے لیے مراقبے سے بہتر کوئی تدبیر نہیں۔ مراقبہ کیا ہے؟ یہ ذاتِ باری تعالیٰ کی موجودگی کے احساس اور اس احساس کی مسلسل وسعت اور پھیلاؤ کا نام ہے۔ اس سے ہماری اپنی توانائیاں بیدار اور جوان ہوجاتی ہیں۔ قلب کی گہرائیوں میں طمانیت جاگزیں ہوجاتی ہے اور یقینِ واثق کی توانائی فراواں ہوجاتی ہے۔

اس کیفیت میں اس احساس کو تیز تر کیجیے کہ آپ اس ذات سے قریب ہیں، جو ماں باپ سے بھی زیادہ شفیق و مہربان ہے۔ وہ رحم ہی رحم ہے۔ وہ کرم ہی کرم ہے۔ نہ اس سے بڑھ کر کوئی شفیق ہے اور نہ کوئی رفیق۔ یہ احساس مراقبے کی لذّت کو بڑھانے کے ساتھ ہر روز آپ کے دل سے حزن و مایوسی کی تاریکیوں کو مٹاتا چلا جائے گا۔ اس عمل میں پابندی شرطِ اوّل ہے۔ اس کے لیے اپنی زندگی کی تمام مصروفیات میں سے کچھ وقت ضرور نکالیے، زیادہ نہیں ۱۵۔۲۰ منٹ ہی سہی۔ اس کا بہترین وقت اذانِ سحر سے پہلے کا ہے، جب کائنات کا ذرّہ ذرّہ اپنے خالق کی تجلیات کا مظہر دکھائی دیتا ہے۔ بندے میں ذاتِ برحق کی قربت، اس کی رحمت، شفقت اور محبت کا احساس پوری شدت کے ساتھ ہونے لگتا ہے اور وہ اس احساس کی بڑھتی اور اُٹھتی لہروں کی لذّتِ ارتعاش سے آشنار ہتا ہے۔ جسم و ذہن عجیب کیفیات، لذّت اور بے خودی کے عالم میں ڈوب جاتے ہیں۔

آپ ہر روز محسوس کریں گے کہ آپ کے وجود میں ارتعاش کی یہ کیفیت بڑھتی جارہی ہے۔ یہی وہ وقت ہوتا ہے، جب نالوں کا جواب آتا ہے اور اسرارِ خود آگاہی کھلتے ہیں۔ آپ نور کے آبشاروں میں خود کو نہاتا محسوس کرتے ہیں۔ ذہن کے دریچے کھلتے جاتے ہیں۔ نئے نئے مضامین کا ظہور ہوتا ہے۔ پردے اُٹھتے ہیں اور حقائق سامنے آنے لگتے ہیں۔ امیدیں جوان ہوتی ہیں اور ترقی و پیش قدمی کی راہیں کھلتی اور روشن ہوتی دکھائی دیتی ہیں۔ اس وقت کی دعائیں قبولیت حاصل کرتی ہیں۔ ذہن میں اُٹھنے والے

سوالات کا جواب ملتا ہے۔ اقبال نے اسے آہِ سحرگاہی سے تعبیر کیا ہے۔ ان کے مطابق اس کے بغیر انسان کو کچھ بھی نہیں ملتا:

عطار ہو، رومی ہو، رازی ہو، غزالی ہو
کچھ ہاتھ نہیں آتا بے آہِ سحرگاہی

اس ذاتِ مہربان نے اقبال کو اس دولتِ بے پایاں سے اس حد تک نوازا کہ انھوں نے ملّت کے نوجوانوں کو بھی یہ نعمت عطا کرنے کی دعا کی:

جوانوں کو مری آہِ سحر دے
مِرا نورِ بصیرت عام کردے

آہِ سحر کا صلہ نورِ بصیرت سے بہتر کیا ہوسکتا ہے۔ جسے یہ دولت مل جائے، اُسے پھر کسی دولت کی حاجت نہیں ہوتی۔

مراقبے میں روح وذہن کی بالیدگی کی کیفیت سے اپنی روزمرّہ زندگی میں استفادے کے لیے ضروری ہے کہ آپ اس کے چند موضوع پہلے سے منتخب کر کے اپنے ذہن میں رکھیں، مثلاً نئے تصورات، تخلیقی عمل، مسرت، اُمنگ، شراکت اور جذباتی قربت، محنت اور اعلا معیار کا کام۔ خاندان، معاشرے اور قوم کی خدمت، صداقت، حق گوئی، رازِ حیات جاننے کی جستجو، جسمانی وقلبی توانائی، صحیح فیصلے اور اُن پر عمل پیرا ہونے کے لیے درکار صلاحیت، اخوت، انسانیت، آفاقیت اور حالات ومسائل کا صحیح تجزیہ وغیرہ۔ ہر انسان ان مسائل سے دوچار ہوتا ہے۔ زندگی انھی میں الجھی رہتی ہے۔ انھیں سلجھانے کے لیے مراقبے سے مدد لیجیے۔ اگر نئے تصورات کی تلاش ہو تو یہ یقین رکھیے کہ قدرتِ کاملہ نے آپ کو ایک بڑا باصلاحیت دماغ عطا کیا ہے۔ اس کی توانائیاں بے پناہ ہیں۔ اُن سے کام لے کر آپ نامعلوم کو معلوم کر سکتے ہیں۔ نئے تصورات آپ کی رہ نمائی کے علاوہ آپ کو دوسروں کی رہ نمائی کے قابل بنا سکتے ہیں۔ دورانِ مراقبہ کھُلی فضا، جگمگاتے ستاروں، دُور ٹمٹماتی روشنیوں، آسمان کی طرف لپکتے درختوں اور بڑھتی پھیلتی ہوا کے جھونکوں پر غور کیجیے۔ ان میں سے ہر ایک آپ کو وسعت، چمک، رفعت وعظمت اور چھا جانے کی دعوت دیتا محسوس ہوگا۔ ہر انسان کو اونچے خواب دیکھنے کا حق ہے اور ہر خواب کی تکمیل کی وہ صلاحیت بھی رکھتا ہے۔

ہمارا ذہن جن جلیل مقاصد اور بلند عزائم کے بارے میں سوچتا ہے، وہ خارجی دنیا میں ان کی تکمیل بھی کر سکتا ہے۔ ضرورت صرف یہ ہوتی ہے کہ ہم اپنی روح کی گہرائیوں میں ان کا تصور کرنے کے ساتھ ساتھ اپنی کاوش اور محنت سے اپنی زندگی میں اُن کی تکمیل کے لیے ذاتِ برحق سے اعانت ودست گیری کے طالب ہوں۔ وہ آپ کو ضرور کامیاب کرے گا۔ آپ خود کو ان کے حاصل کرنے کا اہل محسوس کریں گے اور آپ کا ذہن صحیح سمتوں میں آپ کی رہ نمائی کرنے لگے گا۔ اللہ تعالیٰ سے قربت کے وقت خلوصِ دل سے دعا مانگیے کہ اے میرے رب! یہ عزائم اور یہ مقاصد حاصل کرنے کی تمنا بھی تو تیری ہی دَین ہے۔ مجھے ان کی تکمیل کا حوصلہ دے، میرے وجود کو نئی توانائیاں عطا کر، مجھے ہر وہ شے عطا کر جو اُن کی تکمیل کے لیے ضروری ہے۔ تیری رحمتیں میرا حوصلہ بڑھا رہی ہیں۔ مجھے نئی راہیں کھُلتی محسوس ہو رہی ہیں۔ مجھے ان پر چلنے کی توفیق عطا کر، ثابت قدمی کے ساتھ، کامیابی اور کامرانی کے ساتھ۔

یاد رکھیے کہ حزن وملال کبھی انسان کے دوست نہیں ہوتے۔ حزن وملال جب انسان کو اپنی گرفت میں لے لیتے ہیں تو شکست مقدر ہو جایا کرتی ہے۔ حوصلۂ تازہ اور عزیمت وعزم انسان کو عظمتوں پر فائز کرتے ہیں۔ صراطِ مستقیم بہ توفیقِ الٰہی جب نصیب ہو جاتی ہے تو منزل پالینا انسان کا مقدر بن جاتا ہے۔ اللہ تعالیٰ کی معیت ونصرت کا یقین کامل راہ کے ہر کوہِ گراں کو مشتِ غبار بنا دیتا ہے۔ فکرِ بلند اور عملِ پیہم کو اپنا رہ نما بنائیے۔ بے شک اللہ ہمارے ساتھ ہے۔ حزن کیسا؟ ملال کیسا؟

صحت کے نئے نکتے

پروسٹیٹ سے غفلت نہ برتیں

مثانے کے غدود (PROSTATE GLANDS) اخروٹ کے سائز کے ہوتے ہیں، جو مثانے کے دہانے پر واقع ہوتے ہیں، ان سے مادۂ تولید (SPERM) خارج ہوتا ہے۔ خلیات (CELLS) کی معمول سے زیادہ افزایش کے سبب یہ پھُول جاتے ہیں۔ اگر طویل عرصے تک غفلت برتی جائے اور ضروری طبّی معائنے نہ کرائے جائیں تو مثانے کے غدود کا سرطان (کینسر) بھی ہوسکتا ہے، لیکن ان کے بڑھنے کی رفتار انتہائی سست ہوتی ہے۔ دنیا بھر میں یہ مرض مردوں میں بہت عام ہے۔ ۵۰ برس کی عمر کے بعد تقریباً ۵۰ فی صد مرد اس عارضے میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔

مثانے کے غدود کے سرطان کی تشخیص کے لیے ایک ٹیسٹ کیا جاتا ہے، جو مختصراً ''پی ایس اے'' (PROSTATE SPECIFIC ANTIGEN) کہلاتا ہے۔ اس ٹیسٹ میں مریض کے جسم سے خون لے کر اس کا امتحان کیا جاتا ہے، تاکہ سرطان اور اس کے پھیلاؤ کو چیک کیا جاسکے۔ یہ ایک مفید و کارآمد ٹیسٹ ہے، جس میں مرض کی جزئیات تک سامنے آجاتی ہیں اور یوں علاج میں کافی آسانی ہو جاتی ہے۔ اس کے علاوہ معالج مقعد (ANUS) کے راستے مثانے کے غدود کو چھو کر محسوس کرتا ہے، اسے ''ریکٹل ایگزام'' (RECTAL EXAM) کہا جاتا ہے۔

مردوں کو چاہیے کہ جب وہ ۵۰ برس کی عمر کو پہنچ جائیں تو احتیاطاً مثانے کے غدود کے بارے میں اپنے معالج سے ضرور بات کریں۔ مثانے کے غدود کے عارضے میں مبتلا مردوں کے لیے سبز اور کالی چائے مفید ہیں۔ یہ مثانے کے غدود کی تکلیف اور سوزش ختم کرنے میں مددگار ثابت ہوتی ہیں۔ مثانے کے غدود کی بڑھوتری کو روکنے کے لیے ٹماٹر بھی فائدہ مند ہے۔ جن ملکوں میں سویابین زیادہ کھایا جاتا ہے، وہاں مثانے کے غدود کے سرطان کی شرح بہت کم ہے۔ پھول گوبھی اور بند گوبھی بھی مثانے کے غدود کی تکالیف اور پیچیدگیوں کو دُور کرتی ہیں۔ کھیرا بھی اس عارضے میں مفید ہے۔ روزانہ تھوڑی سی مقدار میں انار کا رس پینے سے بھی مثانے کے غدود کے سرطان کی رفتار کو کم کیا جاسکتا ہے۔ حلوا کدو (PUMPKIN) کے بیج بھی اس عارضے میں فائدہ مند ثابت ہوتے ہیں۔ مثانے کے غدود کے عارضے میں مبتلا مردوں کو چاہیے کہ وہ روغنی غذائیں، پنیر (CHEESE) اور سفید چینی کھانے سے اجتناب کریں، اس لیے کہ ان سے مثانے کے غدود پر خراب اثرات پڑتے ہیں۔

دماغی سرطان اور بچھّو کا زہر

حال ہی میں سائنس دانوں نے دماغی تصویر کشی کی ایک ایسی جدید ٹیکنالوجی وضع کی ہے، جس کی مدد سے ماہرینِ جراحی سرطانی رسولیوں کو دماغ سے بہ آسانی نکال سکتے ہیں۔ اس ٹیکنالوجی کے مطابق بچھو کا زہر دماغی رسولیوں کی شناخت اور جراحی میں بہت مفید و اہم ثابت ہوا ہے اور اس طرح دماغی رسولیوں میں مبتلا مریضوں کی جانیں بچائی جاسکتی ہیں۔ اس ضمن میں دماغ کے سرطان میں مبتلا ۲۰ مریضوں پر کیے گئے تجربات میں ماہرین کو نمایاں کامیابی حاصل ہوئی ہے۔ اس سے قبل دماغی رسولیوں کا

معائنہ کرنے والے کیمرے اور آلات بہت مہنگے اور وزنی تھے، اس لیے ان رسولیوں کو شناخت کرنا بہت مشکل تھا۔

اصل میں بچھو کے زہر میں خاص قسم کے ''پیپٹائڈز'' (PEPTIDES)، یعنی امینوایسڈ کے مرکبات پائے جاتے ہیں، جنھیں ''بی ایل زیڈ ۱۰۰'' (BLZ100) کے نام سے جانا جاتا ہے۔ یہ مرکبات دماغ میں موجود رسولیوں سے چپک جاتے ہیں۔ پھر ماہرینِ جراحی ان رسولیوں کو زیریں سرخ (INFRARED) کیمرے سے دیکھ کر جراحی کے ذریعے دماغ سے نکال دیتے ہیں۔ دنیا بھر کے ماہرینِ صحت نے مذکورہ ٹیکنالوجی کو ایک نمایاں سنگِ میل قرار دیا ہے۔

پیٹ کم کرنے کے آسان طریقے

اگر آپ اپنی توند، یعنی بڑھا ہوا پیٹ کم کرنا چاہتے ہیں تو صبح اُٹھ کر ایک گلاس پانی میں لیموں کا رس نچوڑ کر پییں۔ سفید چاول کھانے سے اجتناب کریں۔ غذاؤں میں جَو اور بے چھنے آٹے کی روٹی کھائیں۔ سفید چینی اور میٹھی اشیا سے دُور رہیں۔ دن میں ۱۰ سے ۱۲ گلاس پانی پییں۔ سرخ گوشت کھانا ترک کردیں۔ پھل اور سبزیاں زیادہ کھائیں۔ اپنے روزانہ کے کھانوں میں دارچینی، ہلدی، سونٹھ، سفید زیرہ اور کالی مرچ جیسے مفید مسالوں کو شامل رکھیں۔ یہ مسالے خون میں چربی اور شکر کی سطح میں اضافہ نہیں ہونے دیتے۔ بازار کی روغنی غذائیں زیادہ کھانے سے پیٹ میں چربی جمع ہونے لگتی ہے اور پیٹ رفتہ رفتہ بڑھنے لگتا ہے، اس لیے بازار کی تیارشدہ روغنی اور چٹ پٹی غذائیں کھانے سے احتراز کرنا چاہیے۔

آلو — آنتوں اور گردوں کے لیے اچھا

دنیا میں سب سے زیادہ کھائی جانے والی سبزی آلو ہے۔ یہ بچوں کی نشوونما میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ آلو کھانے سے آنتوں کی سوزش ختم ہوجاتی ہے۔ یہ گردوں کے لیے بھی مفید ہے، اس لیے کہ اس میں میگنیزیئم ہوتا ہے، جو گردوں میں کیلسیئم کے جمنے میں مزاحمت کرتا ہے۔ آلو سے قبض جاتا رہتا ہے۔ دوسری سبزیوں کے مقابلے میں اس میں معدنی نمکیات، حیاتین (وٹامنز) اور نشاستہ (کاربوہائڈریٹ) وافر مقدار میں پائے جاتے ہیں۔

آلو زیادہ مقدار میں نہیں کھانا چاہیے، اس لیے کہ یہ دیر میں ہضم ہوتا ہے۔ اگر کسی فرد کا جسم جھلس جائے یا جسم کے کسی حصے پر آبلے پڑ جائیں تو وہاں آلو پیس کر لگادیں، فوراً آرام آجائے گا اور جلن بھی دُور ہوجائے گی۔ خراب آلو کھانے سے اجتناب کرنا چاہیے، اس سے ہاضمے پر بہت بُرا اثر پڑتا ہے۔ مغرب میں آلو کو غریب کا انڈا کہا جاتا ہے۔

جسم کے ساتھ دماغ کا بھی خیال رکھیے

ہمیں جسمانی صحت ہی نہیں، بلکہ دماغی صحت پر بھی دھیان دینا چاہیے۔ دماغی صحت کے لیے چہل قدمی، کھیل، متوازن غذا، پانی کی مناسب مقدار، پان وتمباکو سے پرہیز، ہفتے میں دوبار مچھلی اور نمک کم کھانے کی عادت، عام حساب کتاب کے لیے کیلکولیٹر کے بجائے دماغ کا استعمال اور روزانہ سر کا مساج بے حد ضروری ہیں۔ اس کے علاوہ آپ کے سونے کا کمرا خوب ہوادار ہونا چاہیے، تاکہ اوکسی جن ملتی رہے، اس لیے کہ اوکسی جن دماغی صحت کے لیے مفید وضروری ہے۔ سحر خیزی کی عادت بھی دماغ کو صحت مند بناتی ہے۔ کوئی نہ کوئی کھیل بھی ضرور کھیلنا چاہیے، اس سے بھی دماغ کی کارکردگی میں اضافہ ہوتا ہے، مثلاً اسکریبل (SCRABBLE) وغیرہ۔ اس کے علاوہ معمّے (PUZZLES) حل کرنے اور روزانہ مطالعہ کرنے سے بھی دماغی صحت بہتر ہوتی ہے۔

گلاب وموتیا — بے خوابی کا علاج

بعض افراد بے خوابی کے مرض میں گرفتار ہوتے ہیں۔ اس

سے چھٹکارا پانے کا آسان طریقہ یہ ہے کہ گلاب کے پھول لے کر بستر کے سرہانے رکھ لیں، جب سونے لگیں تو ان پھولوں کو خوب سونگھیں۔ معطّر گلاب آپ کی بے خوابی کو دُور کردیں گے اور آپ کو گہری نیند آجائے گی۔ اس کے علاوہ موتیا کی خوشبو بھی نیند آور ہوتی ہے۔ گلاب اور موتیا سے نہ صرف مشامِ جاں مہک اُٹھتا ہے، بلکہ آپ پر گہری نیند بھی طاری ہوجاتی ہے۔

کشمش دل، مسوڑوں اور دانتوں کے لیے مفید

کشمش غذائیت سے بھرپور ہوتی ہے۔ سینے اور خون کو صاف کرتی ہے۔ دماغ میں تازگی پیدا کرتی ہے۔ قبض کشا ہے اور دل کو طاقت دیتی ہے۔ دل کی کمزوری دُور کرنے کے لیے ۱۰ گرام کشمش کو رات کے وقت گلاب کے عرق میں بھگوکر شبنم میں رکھ دیں۔ صبح کشمش کھاکر بچے ہوئے عرق کو نتھار کر پی لیں۔ کشمش دانتوں اور مسوڑوں کی صحت کے لیے بھی بہت فائدہ مند ہے۔ اسے کھانے سے مسوڑوں کے امراض کا خاتمہ ہوجاتا ہے اور دانتوں کو کیڑا نہیں لگتا، اس لیے کہ اس میں مانع تکسید اجزا (ANTIOXIDANTS) پائے جاتے ہیں۔ انگورِ بے دانہ جو درخت میں پک کر سُوکھ جاتا ہے، اُسے کشمش کہتے ہیں۔ یہ صحت پر بہت اچھے اثرات مرتّب کرتی ہے۔

بدہضمی اور قبض سے نجات پائیں

جو افراد کھانے پینے کے بے حد شوقین ہوتے ہیں، وہ اکثر بدہضمی یا قبض میں مبتلا رہتے ہیں۔ بدہضمی یا قبض کے شکار افراد کو چاہیے کہ وہ ذیل میں دیے گئے طریقوں میں سے ان طریقوں پر عمل کریں، جو ان کے لیے مفید و سہل ہوں:

بدہضمی دُور کرنے کے لیے جَو کے دلیے میں دودھ اور شہد ملاکر صبح ناشتے میں تناول کریں۔ ناشتے میں سالن نہیں، بلکہ جَو کی روٹی اور دہی کھائیں۔ دوپہر میں انار دانہ اور پودینہ ہم وزن لے کر اس میں تھوڑی سی ادرک ملاکر چٹنی بنالیں اور ہلکا پھلکا کھانا کھانے کے بعد چائے کے دو چمچے اس چٹنی کے کھائیں۔ اس کے علاوہ دن میں دو تین مرتبہ ٹھنڈا دودھ پییں، بدہضمی سے نجات مل جائے گی۔ قبض سے چھٹکارے کے لیے روزانہ چہل قدمی بہت ضروری ہے۔ رات کو سونے سے قبل اور صبح نہار منھ ایک گلاس نیم گرم پانی پییں۔ پھلوں میں آڑو، امرود یا انگور کھائیں۔ دن میں کسی وقت اسپغول کے دو چمچے پانی یا دودھ میں ملاکر پییں۔ ایک گلاس نیم گرم دودھ میں روغنِ بادام کے چند قطرے شامل کر کے پینے سے بھی فائدہ ہوتا ہے۔ روزانہ تین انجیر کھانے سے بھی قبض جاتا رہتا ہے۔ گوشت اور انڈا نہ کھائیں۔ چھلکے والی دالیں بھی مفید ہیں۔

سیلان الرحم اور جسمانی ہڈیاں

بعض لوگوں کا خیال ہے کہ سیلان الرحم (لیکوریا) سے لڑکیوں کی صحت برباد ہوجاتی ہے، خاص طور پر ہڈیاں کم زور ہوجاتی ہیں۔ یہ محض ایک مفروضہ ہے۔ خواتین کے جسم میں ہارمونوں کی تبدیلی سے اندامِ نہانی سے ایک خاص قسم کا پانی خارج ہوتا ہے، جسے سیلان الرحم کہتے ہیں۔ بعض اوقات نوجوان لڑکیوں میں ان ہارمونوں کی تعداد زیادہ ہوتی ہے، جس کی بنا پر اخراج زیادہ ہوتا ہے، لیکن یہ قدرتی عمل ہے۔ اس سے نہ تو ہڈیوں کو کوئی نقصان پہنچتا ہے اور نہ صحت پر کوئی منفی اثر پڑتا ہے۔ نقصان اس وقت پہنچتا ہے، جب تعدیہ (انفیکشن) ہوجائے۔ گہری پیلی یا سبز رنگت کی رطوبت کا اخراج ہونے پر یہ سمجھنا چاہیے کہ تعدیہ ہوگیا ہے۔ کھجلی، جلن یا بُو بھی تعدیے کی علامات ہیں۔ ایسی صورت میں کسی ماہر امراضِ نسواں سے مشورہ کرنا چاہیے۔

غذا - حرفِ آخر

پروفیسر ڈاکٹر سید اسلم، ایف آر سی پی (ایڈنبرا) ایف اے سی سی (امریکا)

کسی زمانے میں لوگ ہوٹلوں اور ریستورانوں میں صرف خاص خاص مواقع پر جایا کرتے تھے، مگر اس زمانے میں گھر سے باہر جا کر کھانا ایک مستقل طریقِ زندگی بنتا جا رہا ہے۔ اس کی وجہ وقت کی کمی ہے، اس لیے کہ جب میاں بیوی دونوں کام کر رہے ہوں تو اس کے علاوہ کوئی راستہ نہیں ہوتا۔ کاروباری سفر کرنے والے افراد میں باہر کھانا پیشہ ورانہ مجبوری بھی ہوسکتی ہے۔ علاوہ ازیں یہ مجلسی مشغلہ بھی ہوسکتا ہے، خواہ یہ محبت پرور خلوت ہو یا کاروباری ملاقات یا دوستوں کے ہمراہ پُرسکون شام۔ اکھٹے کھانا کھانا باہمی اُنسیت، خلوص اور قربت میں بھی اضافہ کرتا ہے۔ چوں کہ ہم اپنے شریکِ طعام سے مختلف غذا کھانا نہیں چاہتے، اس لیے یگانگت بھی بڑھتی ہے۔

اس زمانے میں شعورِ صحت کے زیرِ اثر پرہیزی و احتیاطی غذائیں دنیا میں ہر جگہ مل سکتی ہیں۔ سبزیجاتی غذا اہلِ مغرب میں بھی مقبول ہوتی جا رہی ہے۔ اس قسم کی غذا دعوتوں، شادی کی ضیافتوں، ہوٹلوں، ریستورانوں اور سرِ راہ طعام گاہوں میں دستیاب ہو یا کم از کم ایک گوشہ اس کے لیے مخصوص ہو۔ اکثر اوقات دستیاب کھانوں میں سے بھی بغیر کسی دشواری اور لوگوں کا مرکزِ توجہ ہوئے بغیر اپنی پسندیدہ غذا منتخب کی جاسکتی ہے، صرف غور و احتیاط کی ضرورت ہے۔ اکثر ہوٹل کے کرتا دھرتا اپنے کھانوں میں چکنائی، چینی اور نمک بکثرت شامل کرنے کے شوقین ہوتے ہیں۔ چناں چہ اس کا خیال رکھا جائے۔ کھانا کھاتے وقت سلاد اور سبزیاں زیادہ کھائیں۔ کھانا آہستہ تناول کریں۔ باتیں زیادہ کریں اور کھانا کم کھائیں۔ غذا کو موضوعِ گفتگو نہ ہونے دیں۔ گھر سے باہر کھانا کھانے والے لوگ ایک ہوٹل کا انتخاب کرلیں۔ ہوٹل والوں سے واقفیت پیدا کرلیں۔ غذا کے ضمن میں انھیں اپنی ترجیحات سے آگاہ کردیں اور پرہیزی غذا کھانے والے دیگر افرا دکو بھی وہاں بھیجتے رہا کریں۔ اس طرح کی واقفیت سے سہولت رہے گی اور کسی قسم کی دشواری نہیں ہوگی اور آپ مرکزِ توجہ نہیں بنیں گے۔

نئی جگہ کھانے کے لیے جانے سے قبل وہاں اپنی ضروریات سے مطلع کریں، تاکہ مطلوبہ غذا بلاتردّد و بلاتکلف فراہم ہوجائے۔ نئی جگہ صرف سبزیجاتی غذا پر قناعت کریں۔ انھیں سینکنے، بھاپ دینے یا اُبالنے میں تیل کی ضرورت نہیں پڑتی۔ ملائی دار، تلی ہوئی اور بھنی ہوئی چیزیں نہ کھائیں۔ اگر سبزیجاتی غذا دستیاب نہ ہو تو شوربا، سلاد، خشکہ (اُبلے ہوئے چاول)، آلو اور خشک بادامی روٹی بہتر ہے۔ چکنائی کی جگہ سِر کے، لیموں، مرچوں یا بغیر ملائی دار دہی سے غذا کو ذائقے دار کر کے کھائیں۔

ڈبا بند غذاؤں کو خریدتے اور کھاتے وقت ڈبوں کی پرچی (لیبل) پر درج ان ڈبوں میں بند غذاؤں کے اجزا، یعنی جمنے والی چکنائی، نہ جمنے والی چکنائی اور کولیسٹرول کی مقدار ضرور پڑھ لیں۔ اگر ڈبے پر صرف چکنائی کی مقدار لکھی ہوئی ہے تو یہ سب کی سب جمنے والی چکنائی بھی ہوسکتی ہے۔ صرف اس اطلاع سے کہ یہ چکنائی سبزیجاتی ہے، مکمل معلومات حاصل نہیں ہوتیں، اس لیے کہ یہ چکنائی ہائڈروجنی بناسپتی بھی ہوسکتی ہے، جو نہایت مضرِ صحت ہوتی ہے۔ اگر پرچی پر یہ درج ہے کہ اس میں کولیسٹرول نہیں ہے تو یہ آدھا سچ ہے، اس لیے کہ جمنے والی چکنائی کولیسٹرول نہ ہونے کے باوجود مضر ہوتی ہے۔ اس قسم کی چکنائی سے کولیسٹرولِ خون میں اضافہ ہوتا ہے۔ یہ بات دلچسپ ہے کہ بغیر چکنائی والے گائے کے گوشت میں بھی ۵۰ فی صد چکنائی ہوتی ہے۔ سخت پنیر میں دو تہائی اور انڈے میں ایک تہائی جمنے والی چکنائی ہوتی ہے۔ بازاری غذائیں جمنے والی چکنائی، کولیسٹرول، چینی، نمک اور بعض اوقات چینی نمک (اجینوموتو) کا آمیزہ ہوسکتی ہیں۔ فرانسیسی ریستورانوں میں سلاد، چاول، روٹی اور ترکاریاں ملتی ہیں۔ اطالوی غذاؤں میں پاستا (PASTA : انڈے کے بغیر مگر سبزیوں کے ساتھ)، ترکاریاں، آلو سبزی کا شوربا اور اُبلے ہوئے چاول اور ہندو کھانوں میں سبزی ترکاری اور روٹی چاول ہوتے ہیں۔ بعض مقامات پر سبزیجاتی قدرتی غذائیں گھی، دودھ، دہی، پنیر، ملائی اور خشک میوے کی گری سے بھرپور ہوتی ہیں اور انھیں صحت افزا سمجھا جاتا ہے۔ چناں چہ اس بات کا خیال رکھا جائے کہ دسترخوان پر کیا ہے اور آپ جو کچھ کھا رہے ہیں، ان کے اجزا کیا ہیں؟ غیر ملکی یا غیر مذہب میزبان کو پہلے سے اپنی پسند سے آگاہ

کر دیں، تاکہ آپ کو پریشانی اور انھیں شرمندگی نہ ہو۔ سبزیجاتی غذا بغیر کسی حیوانی چکنائی کی آمیزش کے کھانا مفید ہے۔

میرے قیامِ انگلستان کا قصہ ہے۔ ہندوستانی نژاد ڈاکٹر شرما نے جو میرے رفیقِ کار تھے، مجھے دعوتِ طعام دی۔ ان کی اہلیہ انگریز تھیں۔ میں نے دعوت قبول کرتے ہوئے انھیں مطلع کر دیا کہ میرے لیے سبزیجاتی غذا کا اہتمام کیا جائے۔ اس بات پر وہ بہت خوش ہوئے اور کہنے لگے کہ ہم تو پیدایشی سبزی خور ہیں۔ اس سے اچھی کیا بات ہے۔ ہم جب کھانے کی میز پر بیٹھے تو ان کی انگریز اہلیہ نے اپنی دل کشی، صلاحیت اور ہنرمندی کا مظاہرہ اور انگلستانی سے زیادہ ہندستانی ہونے کا ثبوت دینے کے لیے یہ بتانا شروع کیا کہ انھوں نے یہ ہندستانی کھانے کس طرح بنائے ہیں (حال آنکہ اس کی ضرورت نہیں تھی)۔ کھانے کی ترکیب سے آگاہ کرتے ہوئے انھوں نے بتایا کہ میں نے بگھار سویٹ (سور کی چربی) کا لگایا ہے (یہ چکنائی سور کی ہوتی ہے، جو دیگچی میں بگھار لگانے اور کھانا پکانے سے پہلے استعمال کی جاتی ہے۔ اس کے مقامی نام سے اکثر غیر ملکی ایشیائی افراد ناواقف ہوتے ہیں)۔ ابھی کھانا تشتریوں میں ڈالا جا رہا تھا اور کسی نے کھانا شروع نہیں کیا تھا کہ میں نے چونک کر پوچھا: ''آپ نے کس چیز سے بگھار لگایا ہے؟'' انھوں نے میری دلچسپی سے متاثر ہو کر پھر اسی شے نامطلوب کا نام لیا۔ میں نے اپنا ہاتھ کھینچ لیا اور کہا: ''افسوس میں یہ کھانا نہیں کھاسکوں گا۔'' میں آج تک وہ منظر اور پریشان کن شام فراموش نہیں کرسکا۔ میری پریشانی اور شرمندگی، ان کے بے بسی، پشیمانی اور پریشانی آج تک نظروں میں ہے، مگر میرے لیے کھانا نہ کھانے کے علاوہ کوئی اور راستہ بھی نہیں تھا۔

چند سوالوں کے جوابات

سوال: کیا پرہیزی غذا سے بہ کفایت کیلسیئم مل جاتا ہے اور اضافی کیلسیئم کی ضرورت نہیں پڑتی؟

جواب: جی ہاں، ضروری کیلسیئم مل جاتا ہے اور اضافی کیلسیئم کی ضرورت نہیں پڑتی۔ سنِ یاس کے بعد خواتین میں، خصوصاً مغرب میں ہڈیوں کے بُھر بُھرے پن کا مرض (OSTEOPOROSIS) عام ہے، کیوں کہ ہڈیوں کے بُھر بُھرے پن سے تحفظ دینے والے نسوانی ہارمون اس زمانے میں گھٹ جاتے ہیں۔ خارجی نسوانی ہارمون کے استعمال سے سنِ یاس کے زمانے میں ہڈیوں کے بُھر بُھرے پن میں کمی تو واقع ہوتی ہے، مگر ان ہارمون کے استعمال سے سرطانِ پستان کا احتمال بھی بڑھتا ہے، جو بڑا خطرہ ہے۔ یہ بات دلچسپ ہے کہ دنیا کے جن علاقوں میں سبزیجاتی پرہیزی غذا کھائی جاتی ہے (جس میں مغربی غذا کی نسبت کیلسیئم کی مقدار کم ہوتی ہے)، وہاں ہڈیوں کے بُھر بُھرے پن کا مرض عام نہیں، جو بالعموم ہڈیوں میں کیلسیئم وغیرہ کی کمی سے ہوتا ہے۔

ہمارا نظامِ جسم کیلسیئم کا توازن نہایت توجہ سے درست رکھتا ہے، مگر اندرونِ جسم کیلسیئم کی قلت دو طرح ہوسکتی ہے: غذا میں کیلسیئم کم ہو یا پیشاب میں کیلسیئم زیادہ خارج ہو جائے۔ اگر ان میں سے کوئی بھی صورت واقع ہو جائے تو خون میں کیلسیئم کی مقدار درست رکھنے کے لیے ہڈیوں سے کیلسیئم لے لیا جاتا ہے۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ ہڈیاں بُھر بُھری ہو جاتی ہیں اور ان کے ٹوٹنے وغیرہ کا امکان بڑھ جاتا ہے۔ ایسے افراد کی ہڈیوں میں درد عام ہوتا ہے۔ اچھی غذا کھانے والوں میں بُھر بُھری ہڈیوں کا سبب غذا میں کیلسیئم کی کمی نہیں، بلکہ پیشاب میں کیلسیئم کا بکثرت اخراج ہے۔ اس کیلسیئم کی کمی کی اصلاح عموماً اضافی کیلسیئم کھانے سے بھی نہیں ہوسکتی۔ یہ بات قابلِ ذکر ہے کہ سبزی خوروں کی غذا میں گوشت خوروں کی نسبت مقدارِ کیلسیئم کم ہوتی ہے، مگر چوں کہ یہ افراد اپنے پیشاب میں گوشت خوروں کی نسبت ۵۰ فی صد کم کیلسیئم خارج کرتے ہیں، لہٰذا ان میں بُھر بُھری ہڈیوں کا مرض کم ہوتا ہے۔ پیشاب میں زیادہ کیلسیئم خارج کرنے کے سبب سے گوشت خوروں کے گردوں میں سنگریزے بھی زیادہ بنتے ہیں، اس لیے انھیں حیوانی غذائیں کم کھانی چاہییں۔ متعدد مطالعوں نے یہ تصدیق کر دی ہے کہ سبزی خور اپنی غذا سے کثیر مقدار میں کیلسیئم جذب کر لیتے ہیں، جو مغربی اچھی غذا کھانے والے نہیں کر سکتے، اس لیے ترکاری خوروں میں ہڈیاں کم بُھر بُھری ہوتی ہیں اور دبیز رہتی ہیں۔ اہلِ چین شیر خانے کی اشیا (دودھ، دہی وغیرہ) نہیں کھاتے۔ ان کی غذا میں مغربی غذا کی نسبت کیلسیئم کی مقدار نصف ہوتی ہے، جو ترکاریوں سے حاصل ہوتی ہے، مگر پھر بھی ان میں بُھر بُھری ہڈیوں کا مرض کم ہوتا ہے۔ یہ ستم ظریفی ہے کہ ہڈیوں کے بُھر بُھرے پن کا مرض ان ممالک کے لوگوں میں زیادہ ہے، جہاں غذا میں کیلسیئم خاصا ہوتا ہے اور جو دودھ وغیرہ خوب پیتے ہیں۔ افسوس کہ یہی حیوانی غذائیں جسم سے اخراجِ کیلسیئم کا سبب بن جاتی ہیں۔ چناں چہ سبزیجاتی پرہیزی غذا ہر لحاظ سے بہتر ہے۔ کیلسیئم کی ضرورت پوری کرنے کے لیے روزانہ ایک پیالی بے ملائی دودھ یا دہی سے زیادہ کھانا ضروری نہیں۔ ورزش بھی ہڈیوں کے بُھر بُھرے پن کے مرض سے تحفظ دیتی ہے۔

سوال: کیا احتیاطی و پرہیزی غذا سے بہ کفایت حیاتین و معدنیات مل جاتی ہیں؟

جواب: فولاد کی کمی لوگوں میں عام ہے، خواہ وہ سبزی خور ہوں یا گوشت خور۔ گوشت کے علاوہ فولاد کے بہترین ذرائع گہری سبز پتوں والی ترکاریاں، سالم اناج اور فولاد آمیز دلیے ہیں۔ سبزیوں سے جو حیاتین ج (وٹامن سی) ملتی ہے، اس کا اضافی فائدہ یہ ہے کہ اس کے کھانے سے غذائی فولاد کا انجذاب (جذب ہونے کا عمل) بڑھ جاتا ہے۔ ترکاریاں، اناج اور پھل، مثلاً سیب اور پیاز کھانے سے حیاتین ھ، ج (وٹامنز ای، سی) اور بیٹا کیروٹین حاصل ہوتی ہیں، جو رگوں کو لطیف روغنی لحمیات (ایل ڈی ایل = مضر کولیسٹرول) کی وجہ سے پہنچنے والی تکسیدِ ضرر کو کم کرتی ہیں۔ خون کی تشتریوں (پلیٹ لیٹس) کا چپکاؤ کم ہوتا ہے اور رگِ دل کی صلابت کا امکان گھٹتا ہے۔ سبز یجاتی حیاتین ب ٦ (وٹامن ب ٦) سے دل کی رگوں کی رکاوٹ کم ہوتی ہے، جو اس کی کمی کی وجہ سے زیادہ ہو جاتی ہے۔ یہی تاثیر فولک ایسڈ کی ہے، جو ترکاریوں سے حاصل ہوتا ہے۔ سبزی خوروں میں حیاتین ب۱۲ صرف حیوانی غذاؤں سے حاصل ہوتی ہے، مگر اس کی ضرورت نہایت قلیل ہوتی ہے، جو دودھ یا دہی (بے ملائی) کی ایک پیالی روزانہ کھانے سے حاصل ہو جاتی ہے۔ اسی سے حیاتین د بھی حاصل ہوسکتی ہے۔ مزید حیاتین د سورج کی روشنی میں کچھ وقت گزارنے سے مل سکتی ہے۔ اس غذا سے بہ کفایت حیاتین و معدنیات حاصل ہو جاتی ہیں۔ چوں کہ گوشت کا فولاد ترکاریوں کے فولاد کی نسبت آسانی سے جذب ہو جاتا ہے، اس لیے احتیاطاً ایک حیاتین اور معدنی گولی جس میں فولاد، حیاتین ب۱۲ اور دیگر شائبہ عناصر ہوں، روزانہ کھالی جائے۔

سوال: کیا سبزی خوری کے فوائد اور اثراتِ صحت کے علاوہ دوسری جگہوں پر بھی پڑتے ہیں؟

جواب: اس زمانے میں ماحول کی خوبی اور خرابی کا احساس بڑھ رہا ہے۔ سبزی خوری سے ماحول صحت افزا رہتا ہے۔ گائے کے نصف کلو گوشت کے حصول کے لیے جانوروں کو کھلانے کے لیے ۵ کلو اناج اور سویابین چاہیے۔ ایک ایکڑ قطعۂ زمین پر ۱۰ ہزار کلو آلو کی پیداوار ہوسکتی ہے۔ اس کے برعکس اسی رقبے سے جانوروں کو چارا کھلا کر گائے کا صرف ۸۲ کلو گوشت حاصل ہوگا۔ امریکا میں ۸۰ فی صد مکئی اور ۹۵ فی صد جئی (OATS) مویشی کھا جاتے ہیں۔ گائے کے گوشت کے حصول کے لیے جنگلات تباہ کر کے چراگاہیں بنائی جارہی ہیں اور ماحول خراب کیا جارہا ہے۔ حیوانی غذاؤں میں کیڑے مار ادویہ کی باقیات سبزیجاتی غذاؤں کی نسبت زیادہ ہوتی ہیں۔ مویشیوں کو ضد حیوی ادویہ (اینٹی بایوٹکس) بھی اکثر دی جاتی ہیں۔ ان جانوروں کا گوشت کھانے سے ضد حیوی ادویہ کے خلاف مزاحمت پیدا ہوسکتی ہے، جو طبّی اعتبار سے نامناسب ہے۔ سبزیجاتی غذائیں نسبتاً ارزاں بھی ہیں اور حیوانی غذائیں روز بروز بہت گراں ہوتی جارہی ہیں۔ جو لوگ طبّی اخراجات کے متحمل نہیں ہوسکتے، ان کے لیے تو ارزاں پرہیزی سبزیجاتی غذا سے مستفید ہونے کے علاوہ کوئی اور چارۂ کار نہیں۔

دنیا کے بعض ملکوں کی ٹریفک میں گاڑی چلاتے وقت ذہنی تناؤ کا احساس نہیں ہوتا۔ پیچھے والا آدمی اتنی عجلت میں نہیں ہوتا کہ وہ آگے نکل جائے۔ یہ نہیں معلوم ہوتا کہ ہر شخص ہنگامی کیفیت میں ہے اور ٹریفک کے قوانین توڑنا چاہتا ہے۔ دکان دار، ڈرائیور اور دیگر افراد ذہنی تناؤ میں نہیں دکھائی دیتے، بلکہ نرم مزاج اور خوش اخلاق ہیں۔ میرے خیال میں ان کے یہ رویّے سبزی خوری کے سبب سے ہیں۔ اِن لوگوں کو سبزی خوری نے ٹھنڈے دل و دماغ کا کر دیا ہے۔ بہت زیادہ گوشت خوری غالباً خون آشام بنا دیتی ہے۔

سوال: کیا مرغی، مچھلی اور تیل زیادہ مقدار میں کھائے جاسکتے ہیں؟

جواب: ہر چند کہ مرغی اور مچھلی کا گوشت سفید ہوتا ہے، مگر ان کا بھی زیادہ کھانا صحیح نہیں۔ باڑے (فارم) میں پلی ہوئی مرغیاں اپنی چکنائی میں دبنے کی طرح ہوتی ہیں۔ کولیسٹرول کی مقدار کے لحاظ سے بھی سرخ گوشت، مرغی اور مچھلی میں زیادہ فرق نہیں۔ ۹۰ گرام سرخ گوشت میں کولیسٹرول ۷۰ ملی گرام، اتنی ہی مچھلی میں ۶۵ ملی گرام اور مرغی میں ۶۰ ملی گرام ہوتا ہے۔ چناں چہ گائے، بکری اور مرغی وغیرہ سے پرہیز کرنا چاہیے، مگر بہ وجوہ قدرے مقدار میں روغنی مچھلی ہفتے میں دو تین مرتبہ ۵۰ سے ۷۵ گرام کھانا چاہیے۔ مچھلی میں موجود تیل کے اپنے فوائد ہیں۔

پتلے تیل غذائی لحاظ سے مفید ہوتے ہیں، مگر ان کا زیادہ کھانا مضر ہوسکتا ہے۔ یہ بات بالعموم لوگ نہیں جانتے کہ نظامِ مدافعت جس سے ہم امراض کا دفاع کرتے ہیں، بکثرت تیل کھانے سے خراب ہو جاتا ہے۔ تیل کھانے سے جسم میں رسولیاں بھی بننے لگتی ہیں۔ تیل گھی کی نسبت زیادہ مقدار میں کھایا جاتا ہے، اس لیے وزن بڑھانے میں تیل بھی چربی اور گھی سے کسی طرح کم نہیں، بلکہ کچھ زیادہ ہی ہے۔ وزن بڑھنے سے بالواسطہ کولیسٹرول وغیرہ میں بھی اضافہ ہو جاتا ہے۔ روزانہ ۱۵ گرام (ایک کھانے کا چمچہ) تیل ترجیحاً روغنِ کینولا بھی ضرورت سے زیادہ ہے۔

سوزشِ جگر کا علاج

محمد زاہد ایوبی

جگر ہمارے جسم کا بہ حیثیتِ مجموعی دوسرا اور جسم کے اندرونی حصے کا سب سے بڑا عضو ہے، جو جسم کے لیے بہت سے گراں قدر افعال انجام دیتا ہے۔

اس کے لیے سب سے بڑا خطرہ سوزشِ جگر کی ب اور ج (ہیپاٹائٹس بی اور سی) اقسام ہیں۔ ان سے بچاؤ کی ہر ممکن تدبیر کرنی چاہیے اور اگر خدانخواستہ ان میں سے کوئی ایک لاحق ہو جائے تو پھر گھبراہٹ میں ہاتھ پاؤں چھوڑ دینے، اِدھر اُدھر وقت ضائع کرنے یا کوئی آسان حل یا قریبی راستہ (شارٹ کٹ) ڈھونڈنے کے بجائے اس شعبے کے ماہرین سے ہی رجوع کرنا چاہیے۔ آج کل علاج میں پیش رفت کی وجہ سے صحت یابی کے امکانات بہت بڑھ گئے ہیں۔

روایتی طور پر سوزش جگر ج کا علاج انٹرفیرون ٹیکے (INTERFERON INJECTION) اور وائرس کے خلاف کھلائی جانے والی دیگر ادویہ سے کیا جاتا ہے، لیکن اس میں کئی مسائل ہیں۔

اب ''سوالڈی'' (SOVALDI) نامی نسبتاً کم قیمت دوا اس کے متبادل کے طور پر دستیاب ہے، جو اس کے علاج میں حیران کن پیش رفت ثابت ہوئی ہے۔ ڈرگ ریگولیٹری اتھارٹی نے اس کی تیاری اور خرید و فروخت کی اجازت دے دی ہے، جو سوزشِ جگر ب اور ج کے مریضوں کے لیے بہت بڑی خوش خبری ہے۔

اطلاعات کے مطابق اس دوا کا ایک پیکٹ، جس میں ۲۸ گولیاں ہوتی ہیں، امریکا میں ۲۰ لاکھ روپے کا فروخت ہو رہا ہے، جب کہ مصر میں یہ دوا ۲ لاکھ رُپے فی پیکٹ میں دستیاب ہے۔ پاکستان میں اس کی قیمت ۵۵۰۰۰ روپے فی پیکٹ رکھی گئی ہے، جسے مزید ۴۰ فی صد کم کر دیا گیا ہے، جس کے بعد یہ ۳۲۳۰۰ روپے میں دستیاب ہے۔

سوزشِ جگر قسم ج آلودہ پانی اور کھانے پینے کی اشیا سے لاحق نہیں ہوتی، بلکہ آلودہ سرنج سے ٹیکا لگوانے، ڈرپ یا خون چڑھوانے، ایسی سوئی سے جسم پر نقش و نگار (TATTOOS) بنوانے یا کان ناک چھدوانے، آلودہ استرے یا بلیڈ سے شیو بنوانے اور ایسے اوزاروں سے دانتوں کا علاج کرانے سے لگتی ہے۔ ان سے اجتناب بہت ضروری ہے۔

امریکی ادارے فوڈ اینڈ ڈرگ ایڈمنسٹریشن نے حال ہی میں سوزشِ جگر ج کے خاتمے کے لیے ایک نئی دوا کی منظوری دی ہے۔ یہ دوا مزمن سوزشِ جگر کے وائرس سے تحفظ کے لیے ہے اور بہت مفید ثابت ہو رہی ہے۔ اس دوا کا نام ''ہاروانی'' (HARVONI) ہے۔ اس کے پہلوئی اثرات (SIDE EFFECTS) بھی ہیں، لیکن کم ہیں۔

''ہاروانی'' گولیوں کی شکل میں دستیاب ہے۔ اس میں دو ادویہ اور بھی شامل کی گئی ہیں۔ پہلی دوا کا نام "SOFOSBUVIR" ہے، جس کا تجارتی نام ''سووالڈی'' ہے اور یہ ۲۰۰۳ء سے مارکیٹ میں دستیاب ہے۔

دوسری دوا کا نام "LEDIPASVIR" ہے۔ یہ دونوں دوائیں سوزشِ جگر ج کے وائرس کو ختم کرنے میں ''ہاروانی'' کی مدد کرتی ہیں۔

اگر گھر کے کسی فرد کو سوزشِ جگر لاحق ہو جائے تو گھبرانے کے بجائے حوصلے سے کام لیں اور وقت ضائع کرنے کے بجائے اس شعبے کے ماہر ہی سے رابطہ کریں اور اس سے علاج کرائیں۔

عموماً یہ دیکھا گیا ہے کہ جب مرض ابتدائی مرحلے میں ہوتا ہے تو اکثر مریض کے گھر والے علاج کرانے سے پہلوتہی

کرتے اور پیسہ بچانے کی فکر میں رہتے ہیں۔ جب مرض شدت اختیار کرلیتا ہے تو پھر پانی کی طرح پیسہ بہاتے ہیں۔ اگر ابتدا ہی میں مرض تشخیص کرلیا جائے تو وقت بچتا ہے، علاج آسان ہوجاتا ہے اور پیسوں کی بچت بھی ہوجاتی ہے۔

کہیں آپ بھی تو ایسا نہیں سوچتے؟

مفروضہ: آلودہ غذا کھانے سے سوزش جگر ب (بی) ہوجاتی ہے۔

حقیقت: آلودہ غذا کھانے سے سوزشِ جگر ب نہیں، سوزشِ جگر الف اور ھ (اے اور ای) ہوجاتی ہیں۔ الف اور ھ اتنی خطرناک اقسام نہیں ہیں اور بالعموم علاج کے بغیر خود ہی ٹھیک ہوجاتی ہیں۔ اصل میں خطرناک اقسام سوزشِ جگر ب اور ج (بی اور سی) ہیں۔

مفروضہ: یہ مرض شاذ و نادر ہی ہوتا ہے، اس لیے اس کا امکان کم ہے کہ یہ مجھے ہوجائے۔

حقیقت: پاکستان دنیا کا دوسرا ملک ہے، جہاں یہ مرض سب سے زیادہ ہے۔ یہاں کی تقریباً ۱۸ فی صد آبادی اس کا شکار ہے، اس لیے اس سے بچنے کی ہر ممکن کوشش کیجیے۔

مفروضہ: آنکھیں یا جلد پیلی ہونا اس کی بڑی علامت ہے، لہٰذا اس کے شکار افراد کو اپنے مرض کا علم ہوجاتا ہے۔

حقیقت: یہ علامات الف اور ھ کی ہیں۔ ب اور ج کی علامات بہت کم اور اس وقت ظاہر ہوتی ہیں، جب پانی سر سے گزر چکا ہوتا ہے۔

مفروضہ: یہ مرض لاعلاج اور موت کا دوسرا نام ہے۔

حقیقت: اس کا علاج ممکن ہے اور اس میں مبتلا مریض ۱۰۰ فی صد بھی ٹھیک ہوجاتے ہیں۔

مفروضہ: وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ سوزشِ جگر ب، سوزشِ جگر الف اور ج میں بدل جاتی ہے۔

حقیقت: ایسا نہیں ہوتا، اس لیے کہ ہر مرض کا وائرس الگ ہوتا ہے۔

مفروضہ: سوزشِ جگر ب کی ویکسین لگوانے سے اس کے مریض ٹھیک ہوجاتے ہیں۔

حقیقت: ویکسین صرف اس وقت لگوائی جاسکتی ہے، جب مرض ابھی لاحق نہ ہوا ہو۔ اگر مرض لاحق ہوجائے تو پھر ٹیکا لگانے کی ضرورت نہیں ہوتی، علاج کیا جاتا ہے۔

مفروضہ: یہ موروثی مرض ہے اور والدین سے بچوں میں منتقل ہوجاتا ہے۔

حقیقت: یہ وائرس سے لگنے والا مرض ہے، جس کا والدین سے کوئی تعلق نہیں۔

مفروضہ: سوزشِ جگر ب اور ج دونوں کا ٹیکا دستیاب ہے۔

حقیقت: سوزشِ جگر ب کا ٹیکا دستیاب ہے، جب کہ ج کا موجود نہیں۔

☆☆☆

عزم و حوصلے کی کرن

شہید حکیم محمد سعید

طویل سفر نے اُسے تھکا کر چُور کر دیا تھا۔ پھر حافظ کی عمر ہی کیا تھی، ابھی تو اس کے کھیلنے کودنے کے دن تھے۔ ماں باپ زندہ ہوتے اور عزیز و اقربا کو توفیق ہوتی تو وہ کیوں اپنا گاؤں چھوڑتا اور اپنے کم زور اور نڈھال خچر کے ساتھ دمشق شہر کے دروازے پر کیوں کھڑا ہوتا۔ اس کے استاد نے اسے بڑی محنت اور مشقت سے خطاطی سکھائی تھی۔ اس نے بھی بڑی کاوش اور سعادت مندی کے ساتھ اس فن کو سیکھنے کی کوشش کی تھی۔ اپنے استاد کے کہنے پر اس نے سیکڑوں میل دور واقع دارالحکومت کا رُخ کیا تھا۔ اس کے ساتھ تھا بھی کیا؟ استاد کی ڈھیروں دعائیں، نصیحتیں، ایک تھیلی میں بندھی بہت سی خشک روٹیاں، تھوڑا سا پنیر، ایک لکڑی کے صندوق میں بند ایک جوڑا کپڑے، استاد اور اس کی اپنی خطاطی کے نمونے اور کچھ قلم و دوات۔

کچے گھروں پر مشتمل گاؤں میں رہنے والے اس لڑکے نے شہر کب دیکھا تھا۔ دمشق کی شان دار شہر پناہ اور اس میں بنے خوب صورت، بلند و بالا اور عالی شان دروازے پر پہنچ کر وہ اور اس کی سواری کا خچّر بہت دیر تک مبہوت کھڑے رہے۔ وہ سوچ رہا تھا کہ میں کہاں آ گیا؟ شاہانہ لباس پہنے لوگ، یہ بلند و بالا عمارتیں، اپنے کام اور دھن میں مگن خوش حال شہریوں کی آمد و رفت۔ وہ سوچنے لگا کہ یہاں بھلا مجھے کون پوچھے گا، کون مجھ سے بات کرے گا اور میرا مدّعا سنے گا؟ میرے پاس ہے ہی کیا، جو میں اس عظیم شہر کے بازار میں بیچوں گا؟ یہی سوچتے سوچتے وہ اپنے خچر کی لگام پکڑے غیر ارادی طور پر دروازے میں داخل ہو گیا۔

سڑک کے دونوں جانب بنی دکانیں سامانِ تجارت سے بھری پڑی تھیں۔ دکان دارگاہکوں سے اُلجھے ہوئے تھے۔ سامان اُتر رہا تھا۔لوگ اپنے اپنے کام میں مصروف تھے۔بعض دکان دار فوراً اس کی طرف بھی دوڑ پڑے اور اپنا سامانِ تجارت اسے دکھانے لگے۔ وہ حافظ کوتاجر سمجھ رہے تھے۔ ان کے اس انداز نے اُسے اورالجھا دیا۔ بازار کے شور نے اُسے مزید پریشان کر دیا۔

وہ اسی طرح آگے بڑھتا رہا۔آخر چوک میں پہنچ کر اس نے ایک شریف صورت شہری سے سرائے کا پتا پوچھا اور اس کی بتائی ہوئی سمت میں چل پڑا۔ ایک تنگ گلی میں سے گزر کر وہ ایک بہت بڑے دروازے کے سامنے جا پہنچا۔ سرائے کے دربان نے بڑھ کر اس کے خچر کی لگام تھام لی اور اُسے اندر لے گیا۔ اس نے اپنی عبا کی جیب میں ہاتھ ڈال کر استاد کے دیے ہوئے چند سکّے نکالے اور کمرے کا ایک ماہ کا کرایہ ادا کر دیا۔ اصطبل میں خچر کو باندھ کر حافظ کمرے میں آیا اور اپنا صندوق ایک طرف رکھ کر چارپائی پر بیٹھ گیا۔ گرد، پسینے اور تھکن نے اس کا بُرا حال کر رکھا تھا۔ اس کی سمجھ میں نہیں آ رہا تھا کہ کیا کرے؟ آخر وہ اُٹھا، صندوق کو کھول کر اس نے اپنے کتابت کردہ مخطوطوں کو چھوا۔ پھر دُھلے ہوئے کپڑے نکال کر صندوق پر دوبارہ رسیاں کسیں اور سرائے کے عقب میں بہتے ہوئے دریا میں نہانے چلا گیا۔ دریا کے صاف و شفاف پانی میں وہ خوب نہایا۔ اسے یوں لگا جیسے وہ اپنے گاؤں کی ندی میں نہا رہا ہو۔ وہ بہت دیر تک موجوں سے کھیلتا رہا، کیوں کہ یہ پانی اسے اپنائیت کا احساس دلا رہا تھا۔ غسل اور میلے کپڑوں کو دھونے کے بعد وہ سرائے کے کمرے میں لوٹ آیا۔ اب میل کچیل کے ساتھ اس کی تھکن بھی اُتر گئی تھی۔ اس نے اپنی تھیلی کھولی اور سوکھی روٹیاں پانی میں بھگو کر پنیر کے ساتھ کھانے لگا۔

تھکن کے مارے حافظ کو جلد ہی نیند نے اپنی آغوش میں لے لیا۔ سو کر اٹھا تو دن ڈھل رہا تھا۔ ایک بار پھر اس کو خوف اور مایوسیوں نے گھیر لیا۔ وہ سوچنے لگا کہ میرے پاس ہے ہی کیا، جو اس شہر میں فروخت کروں گا؟ کون پوچھے گا میرے کتابت کردہ مخطوطوں کو؟ اس کی آنکھوں میں اس کے محترم اور شفیق استاد کی شکل گھومنے لگی۔ آخر وہ رونے لگا: ''استاد یہ تم نے کیا کیا؟ مجھے اجنبیوں کے اس ہجوم میں کیوں دھکیل دیا۔ یہاں میرا کون ہے؟'' تکیے میں منھ چھپا کر وہ خوب رویا اور روتے روتے ایک بار پھر نیند کی دنیا میں چلا گیا۔

اُٹھا تو صبح کی سفیدی پھیل چکی تھی۔ اُس نے ایک چڑیا کو بولتے سنا تو ہڑبڑا کر اُٹھ بیٹھا۔ ایک ننھی سی چڑیا اس کے صندوق پر بیٹھی چہچہا رہی تھی۔ اس نے کھڑکی سے باہر جھانک کر دیکھا۔ بے شمار چڑیاں سیب کے درخت پر بیٹھی چہچہا رہی تھیں۔ ان میں سے ہر ایک نئے دن کا نئے حوصلے، اطمینان اور بھرپور مسرت کے ساتھ استقبال کر رہی تھی۔ اس نے مڑ کر دیکھا تو چڑیا کو اپنے صندوق ہی پر بیٹھا پایا۔ اسے حیرت ہوئی کہ اسے بڑھتا دیکھ کر وہ اُڑی نہیں۔ دھیرے دھیرے وہ چڑیا کی طرف بڑھا۔ وہ اسی طرح بیٹھی چہچہاتی رہی۔ اس نے چارپائی پر بیٹھ کر اپنا ہاتھ آگے بڑھایا تو وہ اس کی ایک انگلی پر آ بیٹھی اور چونچ مارنے لگی۔ وہ سوچنے لگا کہ اس جیسی ہزاروں چڑیاں باہر ڈال پر بیٹھی ہیں، لیکن ذرا سی آہٹ پر خوف زدہ ہو کر اُڑ جاتی ہیں، ایک یہ چڑیا ہے کہ پوری ہمت اور بے خوفی سے میرے کمرے میں اور اب میرے ہاتھ پر بیٹھی چونچ مار رہی ہے۔ یہ یقیناً اوروں سے مختلف ہے۔ اس نے روٹی اور پنیر کے ٹکڑے صندوق پر ڈال دیے تو چڑیا پھُدک کر اتری اور انھیں کھانے لگی۔ وہ سوچ رہا تھا کہ یہ چڑیا کتنی نڈر، بے خوف، پُرامید اور یقین کے جذبے سے مالا مال ہے اور اسی یقین اور پُرامیدی کی وجہ سے اسے کام یابی بھی حاصل ہوئی۔ یہی سوچتے سوچتے اس کے دماغ میں اس کے استاد کے الفاظ گونجنے لگے: ''حافظ! میرے بچے ایک بات اچھی طرح ذہن نشین کر لو، تمھیں ناکامیوں کے سامنے کبھی ہتھیار نہیں ڈالنے چاہییں، کیوں کہ گھپ اندھیروں ہی میں روشنی کی کرن پھُوٹتی ہے اور تم ہر رکاوٹ میں سے گزر سکتے ہو۔ تم میں صرف حوصلہ ہونا چاہیے۔ جینے اور بڑھنے کا عزم ہونا چاہیے۔ یاد رکھو اس دنیا کی ہر ہستی مٹ سکتی ہے، لیکن تمھارا پالنے والا لافانی ہے۔''

وہ صندوق کی طرف پلٹا تو چڑیا جا چکی تھی۔ اس نے صندوق کھولا اور اس میں رکھے ہوئے کاغذات نکالنے لگا۔ ایک کاغذ پر استاد نے اس کے پڑھنے کے لیے لکھا تھا: ''آج سے میں ایک نئی زندگی کا آغاز کروں گا۔ میں نے میوے دار درختوں سے بھرے ہوئے باغ میں آج ہی جنم لیا ہے، جہاں میرے لیے شیریں اور ذائقے دار پھلوں کی کوئی کمی نہیں۔ میں کام یابیوں کے میٹھے پھل چکھوں گا۔'' عزم و حوصلے کی اس کرن کے ساتھ وہ اپنے مخطوطے لے کر بازار میں نکل آیا، جہاں کام یابی اور قدر دانی اس کی منتظر تھیں۔ اب ہر طرف روشنی ہی روشنی تھی۔

دو نیم اُن کی ٹھوکر سے دریا و صحرا
سمٹ کر پہاڑ اُن کی ہیبت سے رائی

قدرت کا قانون

مولانا وحید الدین خاں

جانوروں کو جنگل کے ماحول میں ہر وقت اپنے دشمنوں کا خطرہ ہوتا ہے۔ اس کی وجہ سے وہ ہر وقت چوکنے رہتے ہیں۔ یہ چوکنا رہنا ان کے لیے بہت ضروری ہے، اس لیے کہ اس کی وجہ سے ان کی فطری صلاحیتیں اُبھرتی ہیں اور ان کی شخصیت ختم ہونے نہیں پاتی۔

یہی وجہ ہے کہ جانوروں کو پالنے کے لیے جو بڑے بڑے پارک بنتے ہیں، ان میں مصنوعی طور پر ان کے لیے خطرے کا اہتمام کیا جاتا ہے، مثلاً خرگوش کے پارک میں بلی ڈال دی جاتی ہے یا ہرن کے پارک میں ایک شیر یا ایک بھیڑیا ڈال دیا جاتا ہے۔ اس طرح جانوروں کی چوکسی (ALERTNESS) باقی رہتی ہے اور وہ اپنے تحفظ کی خاطر ہر وقت زندہ و سرگرم رہتے ہیں۔ اگر ایسا نہ ہو تو دھیرے دھیرے ان کی چوکسی اور سرگرمی ختم ہو جائے گی اور وہ بجھ کر رہ جائیں گے۔

یہی بات انسانوں پر بھی منطبق ہوتی ہے۔ انسان کے اندر بے شمار صلاحیتیں ہیں۔ یہ صلاحیتیں عام حالات میں سوئی رہتی ہیں۔ وہ بیدار اس وقت ہوتی ہیں، جب ان کو جھٹکا لگے اور وہ عمل کی طرف آئیں۔ کسی بھی مقام پر اس کا مشاہدہ کیا جاسکتا ہے، کسی خاندان کے حالات میں تبدیلی کو ہی لے لیجیے۔ جن خاندانوں میں آسودگی کے حالات آ جاتے ہیں، ان کے افراد سست و کاہل اور کم عقل ہو جاتے ہیں۔

اس کے برعکس جن خاندانوں کو مشکل حالات گھیرے ہوئے ہوتے ہیں، ان کے افراد میں ہر قسم کی ذہنی اور عملی صلاحیتیں زیادہ ہوتی ہیں۔

موجودہ زمانے کے مسلمانوں کو یہ شکایت ہے کہ وہ اپنے ماحول میں عدم تحفظ کی صورتِ حال میں مبتلا ہیں، مگر وہ بھول جاتے ہیں کہ اسلام کے ابتدائی دور میں مکے اور مدینے کے مسلمان اس سے کہیں زیادہ عدم تحفظ کی صورتِ حال میں مبتلا تھے۔

اگر عدم تحفظ کوئی ''برائی'' ہوتی تو یقیناً اللہ کے رسول صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم اور ان کے اصحاب کہیں زیادہ اس کے مستحق تھے کہ اللہ انھیں اس برائی سے دور رکھتا، مگر اللہ نے ایسا نہیں کیا، بلکہ ان کو مسلسل عدم تحفظ کی صورتِ حال میں رکھا۔ ان کو اپنی زندگی میں کبھی چین اور آسودگی نہ مل سکی۔

حقیقت یہ ہے کہ دنیا کا نظام اللہ تعالیٰ نے جس ڈھنگ پر بنایا ہے، وہ یہی ہے کہ یہاں مشکل کے بدن سے آسانی اور بے چینی و بے قراری کی کوکھ سے چین واطمینان اور سکون وقرار پیدا ہو۔ مصائب و تکالیف میں انسان کی اعلا تربیت ہو اور غیر محفوظ حالات میں مستعدی و چستی کا ظہور ہو۔

تاریخ بتاتی ہے کہ انھی لوگوں نے بڑی بڑی ترقیاں اور کامیابیاں حاصل کیں، جو حالات کے دباؤ میں مبتلا تھے۔ قدرت کا یہی قانون افراد کے لیے بھی ہے اور یہی قوموں کے لیے بھی۔

☆☆☆

میں چیری ہوں

ایک وقت تھا کہ آپ مجھے کم جانتے تھے۔ میں کبھی کبھار ایران سے آ کر بازاروں میں بکتی تھی۔ اس وقت میں کچھ اِترایا کرتی تھی کہ ایران سے آئی ہوں، یہاں پیدا نہیں ہوتی، لیکن پاکستان کے محنتی کاشت کاروں نے میرے بھی باغ لگا لیے اور اب میں گرمی کے موسم میں خوب بکنے لگی ہوں۔ میرا گہرا جامنی رنگ اور کالے موتیوں جیسی چمک دیکھ کر ہی جی مجھے خریدنے پر آمادہ ہو جاتا ہے۔ میں رنگ والی قسم، خاص طور پر خون کی کمی دور کرتی ہے۔

مجھ میں میگنیزیئم بھی خوب ہوتا ہے اور فولاد بھی۔ میں سلیکون (SILICON) بھی فراہم کرتی ہوں۔ میگنیزیئم آپ کے اعصابی نظام کے لیے مفید ہے، اس سے اچھی نیند آتی ہے اور رنگ بھی خوب نکھرتا ہے۔ غذا میں میگنیزیئم کی کمی سے آپ بے چین رہتے ہیں، گہری نیند نہیں سوتے اور تیزابیت بھی بڑھ جاتی ہے۔

گہرے اور ہلکے سرخ رنگ کے ساتھ بھی بکتی ہوں۔ میں اب اپنے پاکستانی ہونے پر بہت اِتراتی ہوں۔ آپ مجھے کھا کر تعریف کرتے ہیں تو میرا رنگ اور بھی گہرا ہو جاتا ہے۔ پاکستان کے بے شمار عمدہ پھلوں کی صف میں شامل ہونے پر میں بہت خوش ہوں۔

میں بھی ان پھلوں میں سے ہوں، جو آپ کا خون صاف کر کے آپ کے لیے صحت کا خوب سامان کرتے ہیں۔ میری گہری

مجھے کھانے سے مجھ میں موجود سلیکون سے دانت مضبوط ہوتے ہیں، بالوں کی چمک بڑھ جاتی ہے اور نظر تیز ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ جسم اور ناخن بھی مضبوط ہو جاتے ہیں۔ جسم میں سلیکون کی کمی سے بال گرنے لگتے ہیں، اس لیے مجھے کھانا ضروری ہے۔

میرے کھانے سے آپ نزلے، قبض، مٹاپے اور پیٹ کے کیڑوں سے بھی محفوظ رہتے ہیں۔ بزرگ مجھے کھا کے

ہائی بلڈ پریشر، گٹھیا اور دمے سے بھی بچے رہ سکتے ہیں۔ میں بھوک بڑھاتی ہوں اور معدہ وجگر میری مدد سے کھانا ہضم کرنے والا خمیر زیادہ بنانے لگتے ہیں۔

آپ نے پہاڑی علاقوں میں صاف ستھرے پانی کے چشمے دیکھے ہوں گے۔ یہ پیاس بجھانے کے علاوہ صحت وصفائی کے کام بھی آتے ہیں۔ میرا شمار بھی صحت کے ایسے چشموں کی طرح ہے، جو جسم کو خراب مادّوں سے دھوکر، صاف کر کے صحت منداور طاقت ور بناتے ہیں۔

مجھے کھانے سے پیشاب زیادہ آ کر جسم سے زہریلے اجزا خارج ہوجاتے ہیں۔ جگر اور گردوں کی میں دوست ہوں۔ جولوگ مجھے روزانہ ۵۰۰ گرام کی مقدار میں کھاتے ہیں، انھیں پیشابی تیزاب (یورک ایسڈ)، گٹھیا اور جوڑوں کے درد و ورم سے نجات مل جاتی ہے۔

آپ کو اندازہ ہوگیا ہوگا کہ میں بھی کتنی مفید اور صحت بخش قدرتی غذا اور ذائقے دار نعمت ہوں، اسی لیے دنیا بھر میں مجھے مربّے کی صورت میں بھی کھایا جاتا ہے۔

۱۰۰ گرام چیری کے غذائی اجزا

اگر کوئی فرد ۱۰۰ گرام کی مقدار میں مجھے کھائے تو اُسے درج ذیل صحت بخش اجزا بہ آسانی مل سکتے ہیں۔

حیاتین الف (وٹامن اے)	۶۲۰ یونٹ
حیاتین ب۱ (وٹامن بی۱= تھایامن)	۰۵ء ملی گرام
حیاتین ب۳ (وٹامن بی۳= نایاسن)	۴ء ملی گرام
حیاتین ب۲ (وٹامن بی۲= رائبوفلاون)	۰۶ء ملی گرام
حیاتین ج (وٹامن سی)	۸ ملی گرام
لحمیات (پروٹینز)	۵ء گرام
حرارے (کیلوریز)	۶۱
نشاستہ (کاربوہائڈریٹ)	۱۴ء۸ گرام
کیلسیئم	۱۸ ملی گرام
فولاد	۴ء ملی گرام
فاسفورس	۲۰ ملی گرام

پیٹ کے کیڑے اور سوتے میں پیشاب کی عادت

اُن بچوں کے والدین بہت پریشان رہتے ہیں، جو سوتے میں پیشاب کردیتے ہیں۔ ایسے بچے جو سوتے میں پیشاب کرنے کے مرض میں مبتلا ہیں، ان کے والدین کو چاہیے کہ وہ پسے ہوئے ناریل میں مصری کا سفوف ملا کر انھیں کھلائیں۔ اس کے علاوہ روزانہ بچوں کو تِل کے لڈو بھی کھلائیں، ان کی یہ عادت جلد ختم ہوجائے گی۔ اگر بچوں کے پیٹ میں کیڑے ہیں تو اس کا بہترین علاج یہ ہے کہ انھیں آڑو کھلائیں۔ آڑو بہت مفید پھل ہے۔ آڑو کھانے سے پیٹ کے کیڑے خارج ہوجائیں گے۔ اگر بچے آڑو نہ کھائیں تو دوسرا طریقہ روغنِ آڑو ہے۔ روغنِ آڑو کے تین چمچے رات کو سونے سے آدھا گھنٹہ قبل انھیں پلادیں، پیٹ کے کیڑے مرجائیں گے۔

دل کی صحت کے لیے یوگا کیجیے

یوگا دل کی صحت کے لیے مفید ثابت ہوسکتا ہے۔ یہ دل کی دھڑکن کی رفتار کو اپنے معمول پر رکھنے میں اہم کردار ادا کرسکتا ہے۔ ماہرینِ صحت کے مطابق ایسے افراد جنھیں دل کی دھڑکن معمول پر رکھنے کے لیے ادویہ کھانی پڑتی ہیں، وہ یوگا کی مدد سے ان سے چھٹکارا حاصل کرسکتے ہیں۔ یہ بات انٹرنیشنل جرنل آف میڈیکل انجینئرنگ اور ٹائمز آف انڈیا میں شائع کردہ ایک رپورٹ میں بتائی گئی ہے۔

خودلذّتی کیا ہے؟

بچہ جُوں جُوں بڑھتا ہے، اُس کی فطرت اسے جستجو اور تلاش پر اُکساتی ہے۔ روشنی دیکھتا ہے تو اس پر جھپٹتا ہے۔ کسی کھلونے کو دیکھتا ہے تو اسے پکڑنے کو لپکتا ہے۔ اُس کے ہاتھ اس کے سامنے آنے والی ہر شے کو پکڑنے کے لیے بے چین رہتے ہیں۔ اس عمر میں جب اس میں جنسی جذبات کروٹیں نہیں لیتے، وہ اپنے جنسی اعضا کو چھوتا اور مسلتا ہے، لیکن جب جوانی کا دور شروع ہوتا ہے تو اس میں زبردست تبدیلیاں رونما ہونے لگتی ہیں۔ ہاتھ پیر اور دوسرے اعضا بڑھنے لگتے ہیں۔ جنسی اعضا میں تبدیلی آنے لگتی ہے۔ اس تبدیلی کے پس منظر میں مردانہ غدود اس کے اندر ایک طوفان برپا کرتے رہتے ہیں اور یہ طوفان اعضا کو جھنجوڑ کر بہ حالتِ خواب احتلام کے لذت آگیں تجربے سے اُسے دوچار کرتا ہے۔

جب نیند کے عالم میں چکھے ہوئے مزے کے احساس کی لذت سے وہ آشنا ہو جاتا ہے تو بیداری کے عالم میں اسی حقیقی لذت کی تلاش میں لاشعوری طور پر خودلذتی کی راہ پر لگ جاتا ہے۔

اس دور میں اگر ماں باپ اور بزرگوں کی طرف سے اسے صحیح و مناسب رہ نمائی نہ ملے اور غلط راہ پر چلنے والے بڑی عمر کے دوستوں کے غلط خفیہ مشورے ملنے لگیں تو اس کی یہ عادت پختہ ہونے لگتی ہے۔ اسے تفریح اور لذت کا ایک ایسا ذریعہ حاصل ہو جاتا ہے، جس کے لیے اسے کسی خاص جدوجہد اور اہتمام کی ضرورت نہیں پڑتی۔ جب جذبات بھڑکتے ہیں تو شدید گھٹن پیدا ہوتی ہے، اس لیے لڑکا اور لڑکی دونوں خودلذتی کا طریقہ اپنا کر اپنی گھٹن دور کرنے لگتے ہیں۔

پاکستان جیسے ملک میں امراض و عادات کے بارے میں مصدّقہ اعدادوشمار کا دستیاب ہونا ایک ناممکن سی بات ہے، خاص طور پر جنسی معاملات میں، جنھیں ہم معاشرتی اور اخلاقی اقدار و حجاب کی بنا پر انتہائی رازداری میں رکھتے ہیں۔ طب کے میدان میں سرگرم افراد بہ خوبی جانتے ہیں کہ یہ عادت کس حد تک ہماری نئی نسل میں عام ہو گئی ہے اور اس میں روز بروز اضافہ ہو رہا ہے۔ اس کی بنیادی وجوہ میں آج کل کا ہیجان انگیز ماحول، عریاں فلمیں، انٹرنیٹ، کتابیں، رسائل اور دیگر مواد شامل ہے، جو ہماری نوجوان نسل کی آتشِ شباب کو اتنا بھڑکا رہا ہے کہ خود ان کے وجود اس میں سلگنے لگے ہیں۔

پھر چوری چھپے غلط مشوروں اور اشتہارات سے گم راہ ہو کر نوجوان غیر مستند معالجین کے ہتّھے چڑھ جاتے ہیں۔ ہمارے ملک میں اس قسم کے معالجین نے ہر شہر اور قصبے میں یہ مکروہ دھندا شروع کر رکھا ہے، جہاں اہلِ غرض کو خوب لُوٹا جاتا ہے اور اُوٹ پٹانگ دوائیں دے کر، انھیں مکمل طور پر لاعلاج قرار دے کر تباہی کے غار میں دھکیل دیا جاتا ہے۔

اس خراب عادت کے مقامی نقصانات بھی ہوتے ہیں، تاہم یہ اتنے شدید نہیں ہوتے کہ اس کا عادی خود کو یکسر ناکارہ تصور کرلے۔ یہ اثرات اگر بہت زیادہ گہرے ہوں تب بھی قابلِ علاج ہوتے ہیں، بلکہ فطرت خود اصلاحِ حال کر لیتی ہے۔ ترکِ عادت بہر حال شرط ہوتی ہے۔ اس سے نجات اور علاج کی اوّلین اور بنیادی تدبیر یہی ہے کہ انسان اس عادت کو ترک کرنے کا مضبوط ارادہ کرے۔ خیالات کو پاک صاف رکھے۔ تنہائی پسندی کو چھوڑ دے اور اپنا زیادہ وقت مذہبی کتابوں کے مطالعے اور ملازمت و کاروبار میں صَرف کرے۔ نماز پڑھے۔ صبح و شام کوئی ورزش کرے یا کوئی کھیل پابندی سے کھیلے۔

ہلکی اور زود ہضم غذا کھائے۔ گوشت، مرغی، مسالوں، انڈوں اور مچھلی کے بجائے تازہ موسمی سبزیاں اور پھل زیادہ کھائے۔ ان تدابیر کے اختیار کرنے سے خیالات پاکیزہ ہوں گے اور عام صحت تیزی سے بہتر ہونے لگے گی۔ بسا اوقات محض ان تدابیر ہی سے مکمل فائدہ ہو جاتا ہے، تاہم اگر ضرورت محسوس ہو تو کسی ماہر معالج سے علاج کرانا اور اس کے مشورے پر سختی سے عمل کرنا چاہیے۔

اس دور میں ہوتے حاتم طائی

مجتبیٰ حسین

اگر ہوتے حاتم طائی اس دور میں تو کیا ہوتا؟ یہ سوال ایسا ہی ہے، جیسے کسی استاد نے اپنے شاگرد سے پوچھا کہ اگر آج شیکسپیئر زندہ ہوتا تو کیا ہوتا؟ اس پر شاگرد نے جواب دیا: ''ہوتا کیا، شیکسپیئر کی عمر ۴۰۰ سال ہوجاتی اور وہ اتنا ضعیف ہو چکا ہوتا کہ اپنی جگہ سے ہل بھی نہ سکتا۔'' ہم نہیں جانتے کہ حاتم طائی آج زندہ ہوتے تو ان کی عمر کتنے ہزار برس ہوجاتی، لیکن اتنا ضرور جانتے ہیں کہ سیکڑوں برس تک سخاوت کا مظاہرہ کرنے کے بعد آج ان کے پاس پھوٹی کوڑی بھی نہ ہوتی، بلکہ کیا عجب کہ وہ ہمیں کسی فٹ پاتھ پر کشکول تھامے کھڑے نظر آتے اور ہر راستہ چلنے والے کو اپنا وزیٹنگ کارڈ دکھا کر اس کی رگِ سخاوت کو پھڑکانے کی کوشش کرتے۔

یہ اچھا ہی ہوا کہ حاتم طائی مر گئے۔ اگر وہ نہ مرتے تو آج تاریخ میں زندہ کیسے رہتے۔ ذاتی طور پر ہمارا خیال ہے کہ پیدا ہونا تو سب کو آتا ہے، لیکن مناسب وقت پر مرنا ایک فن ہے اور اس فن میں کمال حاصل کرنے کے لیے آدمی کو برسوں زندہ رہنا نہیں پڑتا۔ تاریخِ عالم ایسی شخصیتوں کے کارناموں سے بھری پڑی ہے، جنھوں نے مر کر اپنی جان بچائی۔ سکندرِ اعظم اگر مناسب وقت پر نہ مرتا تو شاید ''اعظم'' نہ کہلواتا۔ اس کی زندگی کا راز یہی تھا کہ وہ مناسب وقت پر مر گیا، بلکہ بعض تاریخی شخصیتیں تو ایسی بھی گزری ہیں، جو صرف مرنے کے لیے پیدا ہوئی تھیں۔ یہ بڑی خوشی کی بات ہے کہ حاتم طائی مناسب وقت پر مر گئے۔ اگر وہ خدانخواستہ آج کے دور میں زندہ ہوتے تو انھیں اپنی سخاوت کو جاری رکھنے کے لیے نہ جانے کتنی دھاندلیاں کرنی پڑتیں۔ یہ ان کی خوش قسمتی تھی کہ وہ ایسے دور میں سخی کہلائے گئے، جب دولت مندوں کا طبقہ اکثریت میں اور غریبوں کا طبقہ اقلیت میں تھا، بلکہ خدا کے صرف چند معزز بندوں کو غریب ہونے کا شرف عطا کیا جاتا تھا۔ اس دور میں فقیری ایک پیشہ نہیں، بلکہ منصب جلیلہ کی حیثیت رکھتی تھی۔ فقر و فاقے کو وہی حیثیت حاصل تھی، جو آج کے دور میں عیش و عشرت کو حاصل ہے۔ لوگ غربت کے لیے ترستے تھے۔ بڑے بڑے حاکموں کا یہ حال تھا کہ فقیروں کے آگے پیچھے جھولیاں لٹکائے پھرتے تھے: ''سائیں بابا! تھوڑی سی غربت ہماری جھولی میں ڈال دو۔'' خیرات دینے کے لیے فقیروں کو ڈھونڈ ڈھونڈ کر پکڑنا پڑتا تھا۔ فقیروں کے غریب خانوں پر مال دار افراد جا کر صدائیں دیا کرتے تھے: ''مائی باپ! اللہ کے نام پر ہم سے خیرات لیجیے، پانچ دس پیسے جو کچھ بھی ہو، ہم سے لیجیے۔ اللہ آپ کو اور بھی غربت عطا کرے گا۔ چار دنوں سے کسی کو بھی خیرات نہیں دی ہے۔ ہمارے حال پر رحم کھائیے۔'' اور فقیر حضرات اپنے گھروں کے اندر بیٹھے بیٹھے کہتے: ''میاں معاف کرو، ایک مہینا پہلے ہی ہم نے کھانا کھایا تھا۔ اب کھانے کی ایسی تمنا نہیں۔ کسی دوسرے فقیر کا گھر تلاش کرو۔'' ظاہر ہے کہ جب ایسا دور ہو تو ایسے میں حاتم طائی بننا کون سا مشکل کام تھا۔ اگر حاتم طائی آج کے دور میں بھی زندہ ہوتے تو سخی حضرات کو لات مارنے کے لیے ان کی قبر کا سہارا نہ لینا پڑتا، بلکہ جیتے جاگتے حاتم طائی کو اس مقصد کے لیے استعمال کرتے۔ اسے آپ خودستائی نہ سمجھیں تو عرض کریں کہ ہم بھی جذبۂ سخاوت کے معاملے میں حاتم طائی سے کچھ کم نہیں، مگر مشکل یہ ہے کہ خیرات دینے کے لیے بھی ہمیں کسی سے قرض مانگنا پڑتا ہے۔

بارہا ایسا ہوا کہ سڑک پر چلتے چلتے کسی بدحال فقیر پر ترس آیا، لیکن خیرات دینے کے لیے جیب میں ہاتھ ڈالا تو اچانک اپنے آپ پر ترس آنے لگا۔ فقیر کی طرف حسرت بھری نظر ڈالی تو یوں محسوس ہوا کہ ہم فقیر کو نہیں دیکھ رہے ہیں، بلکہ آئینے میں اپنی شبیہ دیکھ رہے ہیں۔ اگر فقیر پر بہت زیادہ رحم آ گیا تو ہم نے فوراً اپنے کسی دوست سے ایک پیسہ مانگا اور اسے جوں کا توں فقیر کی جھولی میں ڈال دیا۔ حال آنکہ اصولاً اس پیسے کو خود ہمیں اپنے پاس رکھنا چاہیے تھا۔ سخاوت کا ایسا اچھوتا جذبہ بھلا حاتم طائی کہاں سے لاتے۔ یہ تو ہمارا ہی دل گردہ ہے کہ ہم خیرات دینے کے لیے دوسروں سے خود خیرات مانگتے ہیں۔ حاتم طائی تو اس دور میں خیرات دیا کرتے تھے، جب فقیروں کو ڈھونڈنا پڑتا تھا۔ اب وہ دور آ گیا ہے، جب اچھے خاصے حاتم طائی پر بھی فقیر ہونے کا گمان ہوتا ہے۔ اگر آپ خیرات دینے کے لیے اپنی جیب سے ایک پیسہ نکالتے ہیں تو فقیروں کا ایک جمِ غفیر آپ کے پیچھے پڑ جاتا ہے۔ یقین کریں کہ ایک بار ہم نے ایک بوڑھے فقیر پر رحم کھا کر ایک پیسہ دینے کی کوشش کی تو اچانک کئی فقیر ہم پر ٹوٹ پڑے۔ ہم ان سے بچنے کے لیے آگے بڑھے تو سارے فقیر ہمارے پیچھے چلتے رہے، بلکہ اس غول میں نئے فقیر بھی شامل ہوتے چلے گئے۔ نتیجہ یہ ہوا کہ تھوڑی ہی دیر بعد سارے شہر میں یہ افواہ پھیل گئی کہ ہم فقیروں کے جلوس کی قیادت کر رہے تھے۔ کئی دوستوں نے پوچھا کہ یہ تمھیں فقیروں کے جلوس

کی قیادت کرنے کی کیا سوجھی؟ اور ہم نے یہ پوچھ کر انھیں چپ کرادیا کہ ''کیا آپ بھی جلوس میں شریک تھے؟''

آپ ہی سوچیے کہ کیا حاتم طائی ہماری طرح فقیروں کے جلوس کی قیادت کر سکتے تھے۔ خیرات دینا ایک الگ بات ہے اور فقیروں کے جلوس کی قیادت کرنا بالکل ہی الگ بات ہے۔ اس کے لیے آدمی میں صرف جذبۂ سخاوت کی ضرورت نہیں ہوتی، بلکہ آدمی کو تھوڑا سا بے شرم بھی ہونا پڑتا ہے۔ حاتم طائی جب سخاوت کے خزانے لٹایا کرتے تھے تو ان دنوں فقیروں کی اتنی قسمیں نہیں تھیں جتنی کہ آج ہیں، بلکہ آج کا ہر فقیر بذاتِ خود ایک نئی قسم کا درجہ رکھتا ہے۔ پھر بھی ہم نے سہولت کی خاطر فقیروں کی چند قسمیں مقرر کی ہیں، جیسے جلالی فقیر، کمالی فقیر، جمالی فقیر، خالی فقیر اور گالی فقیر۔ ان فقیروں کو ان کی صفاتِ بابرکات کے ذریعے پہچانا جا سکتا ہے۔

جلالی فقیر آپ کے گھر خیرات مانگنے یوں آتا ہے، جیسے وہ خیرات نہ مانگ رہا ہو، بلکہ قرض وصول کر رہا ہو۔ کمالی فقیر کمالات کے ذریعے بھیک مانگتا ہے۔ کمالات سے ہماری مراد یہ ہے کہ وہ سڑک کے ایک فٹ پاتھ پر تو اندھا ہونے کا کمال کرتا ہے، لیکن دوسری طرف فٹ پاتھ پر پہنچتے ہی اس کی بینائی واپس آ جاتی ہے اور وہ لنگڑا بن کر کمال دکھانے لگ جاتا ہے۔ اس طرح وہ لوگوں سے دو دو مرتبہ خیرات وصول کرتا ہے۔ ایک مرتبہ اندھے کی حیثیت سے اور دوسری مرتبہ لنگڑے کی حیثیت سے۔ جمالی فقیر وہ ہوتا ہے، جو ہٹا کٹا ہوتا اور صرف جلوۂ حسن کی بھیک مانگتا پھرتا ہے۔ ایسے ہی ایک فقیر سے کسی خاتون نے پوچھا: ''تم کافی بھلے چنگے ہو، پھر بھیک کیوں مانگتے ہو؟'' اس پر جمالی فقیر نے کہا: ''محترمہ! فقیری دنیا کا واحد پیشہ ہے، جس میں کسی تعارف کے بغیر کسی بھی خاتون سے بات چیت کی جا سکتی ہے۔'' گویا ایسے فقیروں کا مسلک غالب کی زبان میں کچھ اس طرح ہوتا ہے:

سیکھے ہیں مہ رخوں کے لیے ہم مصوری

خالی فقیر وہ ہوتا ہے، جو صرف فقیر ہوتا ہے اور فقیر کے سوا کچھ بھی نہیں ہوتا اور گالی فقیر اس فقیر کو کہتے ہیں، جسے خیرات نہ دی جائے تو اچانک دعاؤں کا انداز تبدیل کر دیتا ہے اور آپ کو بے نقط گالیاں سنانے لگتا ہے۔ ظاہر ہے کہ حاتم طائی اگر آج زندہ ہوتے تو فقیروں کی اتنی ساری قسموں کا حال سن کر حیران ہو جاتے اور انھیں خیرات کا باضابطہ سالانہ بجٹ بنانا پڑتا اور ہر قسم کے فقیروں کے لیے علاحدہ مالی گنجایش نکالنی پڑتی کہ کسی کو اعتراض کا موقع نہ ملے اور آپ تو جانتے ہیں کہ موجودہ دور میں بجٹ صرف ایک ہی قسم کا ہوتا ہے اور وہ ہے، خسارے کا بجٹ۔

بے چارے حاتم طائی تو سیدھے سادے معصوم سے آدمی تھے۔ انھیں کیا معلوم ہوتا کہ آج کے دور میں خیرات دینے کے لیے آدمی کو ہوشیار رہنا پڑتا ہے، بلکہ اس کی تو باضابطہ تربیت دی جانی چاہیے۔ اگر آدمی ہوشیار نہ ہو تو نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ وہ ایسے فقیروں کو خیرات دے دیتا ہے، جن کی مالی حیثیت خود اس سے بہتر ہوتی ہے۔ خود ہماری مثال لیجیے کہ ایک بار ہم نے ایک فقیر کو ٹالنے کے لیے یہ عذر پیش کیا کہ ہمارے پاس سو روپے کا کرنسی نوٹ ہے، لہٰذا مجبوری ہے۔ یہ سنتے ہی ایک فقیر نے اپنی جھولی میں سے ۹۹ روپے ۹۹ پیسے نکال کر ہمارے ہاتھ میں تھما دیے اور کہا لائیے ۱۰۰ روپے کا کرنسی نوٹ میرے حوالے کر دیجیے۔ اس وقت ہمیں جو شرمندگی ہوئی، اس کا اندازہ آپ خود لگا سکتے ہیں، کیوں کہ ہماری جیب میں اس وقت صرف دو پیسے رکھے ہوئے تھے اور وہ بھی ہم نے محض اس لیے رکھ چھوڑے تھے کہ سائکل کی ٹیوب میں ہوا بھروائی جائے۔ چار و ناچار ہمیں اداکاری کے جوہر دکھاتے ہوئے یہ کہنا پڑا کہ ہماری جیب میں سو روپے کے کرنسی نوٹ کے علاوہ اتفاق سے دو پیسے بھی موجود

ہیں۔ یہ کہہ کر ہم نے دو پیسے اس کے ہاتھ میں تھما دیے اور خود سائیکل کو ہاتھ میں پکڑ کر گھر واپس پہنچے۔

ہمیں فقیروں کا بڑا تلخ تجربہ ہے۔ سنیما گھر کے سامنے اگر ہم کسی فقیر کو ایک پیسہ دیتے ہیں تو وہ وقفے (INTERVAL) میں سنیما گھر کے ایسے درجے میں بیٹھا ہوا نظر آتا ہے، جو اس درجے سے بلند ہوتا ہے، جس میں ہم بیٹھے ہوتے ہیں۔ اگر کسی ہوٹل کے باہر ہم کسی فقیر کو خیرات دیتے ہیں تو وہ تھوڑی دیر بعد ہمیں اسی ہوٹل میں ہم سے اچھی غذائیں کھاتا ہوا ملتا ہے۔

حاتم طائی کے ساتھ اگر ایسی صورتیں پیش آتیں تو ہمیں یقین ہے کہ وہ اپنی سخاوت سے فوراً دست بردار ہو جاتے۔ یہ تو ہمارا دل گردہ ہے کہ فقیروں کی اتنی ساری دھاندلیوں کے باوجود ہم کسی نہ کسی طرح اپنی قلیل سی آمدنی میں سے خیرات کے لیے گنجایش نکال لیتے ہیں، لیکن یہ ضرور یاد رکھتے ہیں کہ ہم نے کس فقیر کو کتنی خیرات دی ہے، بلکہ یوں کہیے کہ ہم خیرات کچھ اس انداز سے دیتے ہیں جیسے فقیروں کو قرض دے رہے ہوں اور یہ کہ ہمیں وقتِ ضرورت ان فقیروں سے اپنی دی ہوئی رقم واپس لینی ہے۔ حاتم طائی کے بارے میں سن رکھا ہے کہ جب وہ ایک ہاتھ سے خیرات دیتے تھے تو دوسرے ہاتھ کو اس کی خبر نہ ہوتی تھی۔ ہمارا حال یہ ہے کہ ایک ہاتھ سے خیرات دیتے ہیں تو دوسرا ہاتھ فوراً اس خیرات کو واپس لینے کے لیے تیار ہو جاتا ہے۔

اگر حاتم طائی سچ مچ اس دور میں زندہ ہوتے تو ان کے گھر سے کوئی فقیر اپنی جھولی خالی نہ لے جانے کے بجائے اپنی بھری ہوئی جھولی بھی ان کے گھر خالی کر کے چلا جاتا۔ بالکل اسی طرح جیسے ایک صبح ہمارے گھر میں چولھا بھی نہیں جلا تھا کہ ایک فقیر ہمارے گھر پر آ گیا۔ ہم نے فقیر کو اپنا سارا ماجرا کہہ سنایا اور جب وہ واپس جانے لگا تو ہم نے چولہا جلانے کے لیے اس سے دیا سلائی کی ڈبیا مانگ لی اور اسے اتنی ساری دعائیں دیں کہ وہ آبدیدہ ہو گیا۔ اس دن کے بعد وہ ہمیشہ ہمارے گھر کو اوورٹیک کر کے نکل جاتا ہے جیسے ہمارا گھر، گھر نہ ہو یتیم خانہ ہو۔ اگر حاتم طائی کو خدانخواستہ ایسی رسوائی کا سامنا کرنا پڑتا تو کیا عجب کہ وہ خود بھی ہاتھ میں جھولی تھام کر سڑک پر نکل پڑتے۔ یہ تو ہماری ہمت ہے کہ ہم نے آج تک اپنی جھولی کسی کے سامنے نہیں پھیلائی، حال آنکہ ہمیں اصولاً بہت پہلے یہ انداز اختیار کر لینا چاہیے تھا۔

دُبلے افراد کے لیے حملۂ قلب کا خطرہ کم

ماہرینِ صحت کہتے ہیں کہ اس بات کا حقیقت سے کوئی تعلق نہیں ہے کہ دُبلے افراد حملۂ قلب کی زد میں نہیں آتے، البتہ یہ کہنا درست ہے کہ فربہ افراد کو حملۂ قلب کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے اور دُبلے افراد کو کم۔ اس کے علاوہ دوسرے عوامل کو بھی مدّنظر رکھنا چاہیے، جس میں خاندان کی تاریخ، بلڈ پریشر، کولیسٹرول اور تمباکو نوشی وغیرہ شامل ہیں۔ چناں چہ اگر آپ دُبلے ہیں تو کوئی فرق نہیں پڑتا، لیکن اگر آپ کے خاندان میں دل کی بیماری ہے، آپ ہائی بلڈ پریشر میں مبتلا ہیں، تمباکو نوشی کرتے ہیں اور آپ کے کولیسٹرول کی سطح بڑھی ہوئی ہے تو آپ حملۂ قلب کا شکار ہو سکتے ہیں، چاہے آپ مرد ہوں یا خاتون۔ دُبلے افراد کو فربہ افراد کی نسبت حملۂ قلب کا اندیشہ کم ہوتا ہے۔

ٹھنڈا میٹھا مزے دار تربوز

جب سخت لُو چلتی ہے اور ہمارا پیٹ پانی پی پی کر مٹکا بن جاتا ہے تو تربوز کی ٹھنڈی میٹھی قاشیں کھانے سے ہماری پیاس مٹ جاتی ہے۔ بے چینی اور منھ کا بار بار سوکھنا رُک جاتا ہے۔ تربوز بہت گہرے سبز اور سفیدی مائل ہلکے سبز رنگوں میں پایا جاتا ہے۔ یہ بعض ٹھیلوں پر دو دو تین تین کلو کا اور بعض پر چھوٹی چھوٹی مٹکیوں جیسا نظر آتا ہے۔ مصر میں یہ اتنا بڑا ہوتا ہے کہ ایک گدھے پر مشکل سے دو ہی لادے جاسکتے ہیں اور کہیں یہ اتنا چھوٹا ہوتا ہے کہ بچہ بھی آسانی سے اٹھالے، لیکن ہر رنگ وشکل میں تربوز کی خاصیت ایک ہی ہوتی ہے، یعنی اس کا سرخ مہک والا گودا، جو منھ میں برف کی طرح گھل جاتا ہے اور پیاس دُور کر کے جسم میں ٹھنڈک کی لہر دوڑا دیتا ہے۔

تربوز کی سب سے اہم تاثیر یہ ہے کہ اسے کھانے سے گردوں کو بہت فائدہ پہنچتا ہے۔ اس کے علاوہ یہ آنتوں کی خشکی بھی دور کر دیتا ہے۔ انسانی جسم میں ایک تیزاب بنتا ہے، جسے صفرا (BILE) کہتے ہیں، کبھی اس کی مقدار بڑھ جاتی ہے۔ اس کے خون میں مل جانے سے یرقان ہوجاتا ہے تو کبھی پیشاب جلن کے ساتھ آنے لگتا ہے یا پھر پیلے رنگ کے دست آنے لگتے ہیں۔ تربوز ان شکایات کو دُور کرنے کا ایک مفید علاج ثابت ہوتا ہے۔ خوب پکے ہوئے تربوز کا گودا منھ میں اچھی طرح گھلا کر کھانے سے نہ صرف لذت ملتی ہے، بلکہ صحت بھی اچھی ہوجاتی ہے۔

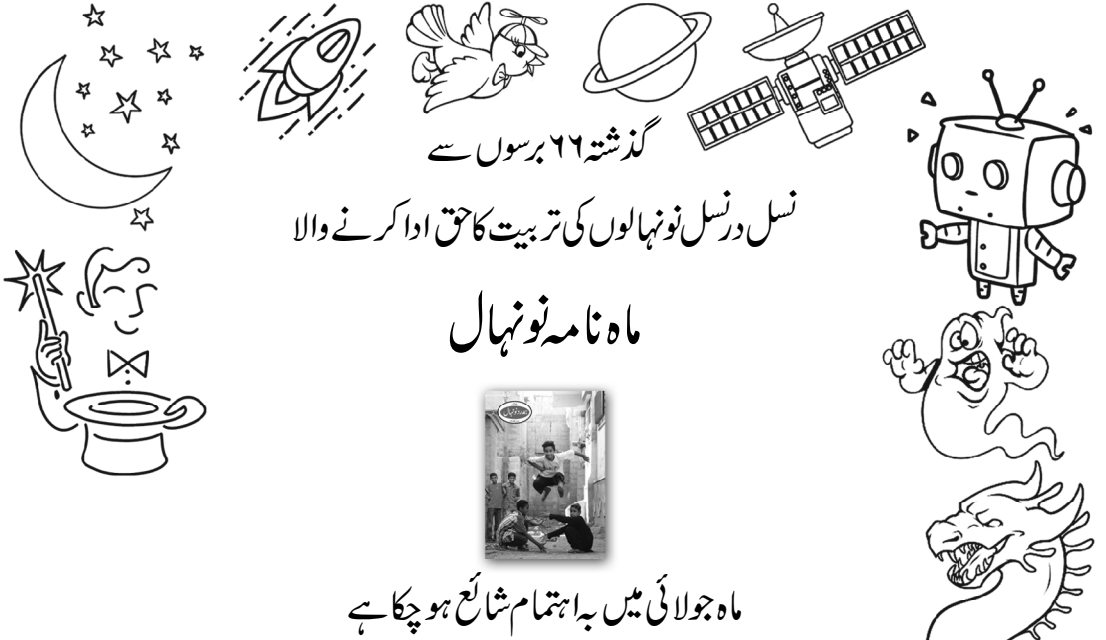
تربوز کھانے سے خون کی بڑی رگیں بھی پھیل کر چوڑی ہوجاتی ہیں۔ اس طرح خون کا بڑھا ہوا دباؤ کم ہوجاتا ہے۔ بلڈ پریشر کے مریضوں کو گرمی کے موسم میں شام کو ۳۔۴ بجے پابندی سے تربوز کھانا چاہیے۔

تربوز کے بیج بھی شوق سے کھائے جاتے ہیں۔ ان میں دماغ کو طاقت پہنچانے کی صلاحیت ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ ان میں ایک خاص قسم کا جز و ہوتا ہے، جو خاص طور پر خون کی رگوں کو کشادہ کرتا ہے، اس لیے انھیں پھینکنا نہیں چاہیے۔ ویسے اس کے بیجوں کا مغز بھی دکانوں پر مل جاتا ہے۔ آپ یہ لے کر کھائیں یا بیجوں کو چھلکوں سمیت کوٹ کر ایک پیالی پانی میں بھگو کر رات کو رکھ دیں اور صبح انھیں مل کر چھلنی سے چھان کر پانی پی لیں، آپ کے گھر یا خاندان کے جو بزرگ بلڈ پریشر کے مریض ہیں، ان کو اس سے فائدہ ہوگا۔

تربوز کو خالی پیٹ یا کھانے سے پہلے کھانا چاہیے۔ اس کے ساتھ چاول کا کھانا بھی مناسب نہیں سمجھا جاتا۔ گرمیوں میں آپ اس کا شربت بھی بنا کر پی سکتے ہیں۔ اس میں تھوڑا سا عرقِ گلاب ملانے سے یہ اور بھی مفید ہوجاتا ہے۔ اس طرح گھبراہٹ کم ہوجاتی ہے۔ گرمیوں میں ہونے والی کھانسی میں اگر بلغم نہ نکل رہا ہو، یعنی خشک کھانسی ہو تو تربوز کے کھانے سے فائدہ ہوتا ہے۔ اس کے صفائی سے کٹے ہوئے سرخ ٹکڑوں کو ٹھنڈا کر کے کھانے سے پہلے آپ اگر ان پر تھوڑی سی کالی مرچ، نمک اور سفید زیرہ پیس کر چھڑک لیں تو یہ بہت مفید ہوجاتا ہے۔ تربوز کا سرخ رنگ لائکوپین (LYCOPENE)

کہلاتا ہے۔ یہ آپ کو سرطان سے محفوظ رکھتا ہے۔

۱۰۰ گرام تربوز میں درج ذیل صحت بخش اجزا پائے جاتے ہیں:

جزو	مقدار
حیاتین الف (وٹامن اے)	۵۹۰ بین الاقوامی یونٹ
حیاتین ب (وٹامن بی = تھایامن)	۰۵ء ملی گرام
حیاتین ب۲ (وٹامن بی۲ = رائبوفلاون)	۰۵ء ملی گرام
حیاتین ب۳ (وٹامن بی۳ = نایاسن)	۲ء ملی گرام
حیاتین ج (وٹامن سی)	۶ ملی گرام
لحمیات (پروٹینز)	۵ء گرام
حرارے (کیلوریز)	۲۸
نشاستہ (کاربوہائڈریٹ)	۶ء۹ ملی گرام
کیلسیئم	۷ ملی گرام
فولاد	۲ء ملی گرام
فاسفورس	۱۲ ملی گرام

گرمیوں میں پٹّھوں کی اکڑن

محمد عثمان حمید

پاکستان میں موسم گرما اپنے عروج کی طرف گامزن ہے۔ دھوپ کی تمازت بڑھتی چلی جارہی ہے اور متعدد علاقوں میں لُو چلنے لگی ہے۔ جھلسا دینے والی دھوپ اور حواس باختہ کردینے والی گرمی اپنے ساتھ کئی امراض لے کر آتی ہے۔ ان میں سب سے زیادہ خطرناک ہیٹ اسٹروک (HEAT STROKE) یعنی لُو لگ جانا ہے، جو جان لیوا بھی ثابت ہوسکتا ہے۔ اس کے علاوہ سخت گرم موسم کئی دوسرے جسمانی عوارض کا بھی سبب بنتا ہے، جیسے کہ سخت گرمی کی وجہ سے پٹّھوں اور عضلات میں اینٹھن اور تشنج کی کیفیت کا پیدا ہونا ہے۔ پٹھوں اور عضلات میں اکڑن اس وقت پیدا ہوتی ہے، جب سخت گرم موسم میں مشقت کی جائے اور اس کے نتیجے میں جسم میں پانی کی مقدار کم ہوجائے۔ اس سے جسم کے بڑے پٹّھے متاثر ہوتے ہیں، مثلاً ران، پنڈلی، پیٹ، کمر اور بازو کے عضلات۔ اسے عضلاتی تشنج (HEAT CRAMPS) بھی کہتے ہیں۔

پٹھوں میں اینٹھن اگرچہ لُو لگنے کی طرح خطرناک اور جان لیوا نہیں ہوتی، مگر اس کی وجہ سے انسان شدید تکلیف میں مبتلا ہوجاتا ہے۔ سخت گرم موسم میں اس کے لیے معمول کی سرگرمیاں اور کام کاج جاری رکھنا ممکن نہیں رہتا۔ عام طور پر سخت گرم موسم میں جسمانی مشقت کے دوران ہی عضلات کی اینٹھن سے واسطہ پڑتا ہے، مگر بعض اوقات محنت مشقت یا کام ختم ہونے کے بعد بھی پٹّھے اکڑنے لگتے ہیں۔

زیادہ شکار کون ہوتے ہیں؟

عام طور پر پٹّھوں کی اینٹھن کا شکار گرم موسم میں جسمانی مشقت کرنے والے افراد، یعنی مزدور ہوتے ہیں۔ ان میں بھی وہ مزدور، جن کے جسموں میں گرمی برداشت کرنے کی صلاحیت نسبتاً کم ہوتی ہے۔ محنت کشوں کے علاوہ شیرخوار اور چھوٹے بچوں کے عضلات میں بھی اینٹھن ہوسکتی ہے، کیوں کہ وہ گرمی سے بچنے اور پانی وغیرہ پینے کے لیے دوسروں کے محتاج ہوتے ہیں۔ والدین کو چاہیے کہ وہ گرمی میں چھوٹے بچوں کو ہلکا پھلکا لباس پہنائیں اور انھیں مناسب مقدار میں پانی، دودھ اور مشروبات پلاتے رہیں۔ سخت گرم موسم میں عمر رسیدہ افراد کے پٹّھوں میں بھی اکڑن ہوسکتی ہے، خاص طور پر اس صورت میں کہ جب وہ دل اور پھیپڑوں وغیرہ کی بیماری کا شکار ہوں۔ مذکورہ بیماریوں کے نتیجے میں ان کے جسموں میں بہت جلد پانی کی کمی ہوجاتی ہے۔

بعض دوائیں جسم سے پسینے اور گرمی کے اخراج پر اثر انداز ہوتی ہیں۔ ان ادویہ کو کھانے والے افراد سخت گرمی میں عضلاتی تشنج میں مبتلا ہوسکتے ہیں۔

وجوہ

عام طور پر جسم میں پانی کی کمی اور نمکیات کے عدم توازن کو پٹّھوں میں اکڑن اور اینٹھن کا سبب سمجھا جاتا ہے، تاہم اس ضمن میں کئی اور آرا بھی بیان کی جاتی ہیں۔ پٹّھوں میں اینٹھن چوں کہ

گرم ماحول میں زیادہ جسمانی مشقت کے باعث جسم سے پسینے کے زیادہ اخراج کے بعد ہونے لگتی ہے، اس لیے ایک رائے یہ ہے کہ پانی اور سوڈیئم کی کمی کی وجہ سے عضلات کی پھیلنے اور سکڑنے کی صلاحیت متاثر ہوتی ہے۔ ایک تحقیق کے مطابق زیادہ مشقت کے نتیجے میں عضلات تھک جاتے ہیں اور پھیلنے وسکڑنے کی صلاحیت کا اختیار کھودیتے ہیں۔ بہرحال وجہ کوئی بھی ہو، عضلاتی تشنج کی تشخیص کا طریقِ علاج ایک ہی ہے۔

علامات

یہ بات واضح رہے کہ عضلاتی تشنج سخت گرم موسم میں لُو لگنے کی ابتدائی علامت ہے۔

عضلاتی تشنج کی علامات میں جسم سے پسینے کا زیادہ مقدار میں اخراج اور جسم کے بڑے پٹھوں میں اکڑن کا ہونا شامل ہے۔ اینٹھن عموماً ان پٹھوں میں ہوتی ہے، جو استعمال ہوتے رہے ہوں۔

دوڑ اور فٹ بال کے کھلاڑیوں کی ٹانگوں کے عضلات اکڑ جاتے ہیں۔ ان کے بازو یا پھر پیٹ کے عضلات میں اینٹھن پیدا ہوسکتی ہے۔

عضلاتی تشنج کا آغاز زیادہ جسمانی مشقت کے دوران یا فوراً مشقت کے بعد ہوتا ہے، تاہم بعض صورتوں میں جسمانی مشقت ختم ہونے کے کئی گھنٹوں بعد بھی اس کیفیت سے واسطہ پڑسکتا ہے۔

علاج

گرمی کی وجہ سے ہونے والی عضلاتی اینٹھن کا علاج خود بھی کیا جاسکتا ہے۔ سب سے پہلے تو متاثرہ فرد کو جسمانی سرگرمی ترک کرواکے ٹھنڈی سایہ دار جگہ پر لٹا دینا چاہیے۔ بطور علاج اکڑ جانے والے پٹھوں کی ہلکے ہاتھ سے مالش کی جائے اور جسم میں پانی کی کمی دور کرنے کے لیے پانی اور نمکیات کی کمی پوری کرنے والے مشروبات پلائے جائیں۔ اگر مندرجہ بالا تدبیر کے باوجود پٹھوں کی اکڑن دُور نہ ہو تو پھر معالج سے رجوع کرنا ضروری ہے۔

عضلاتی تشنج سے بچاؤ کے لیے احتیاطی تدابیر اختیار کرنا ضروری ہے۔ جو فرد اس کا شکار ہو چکا ہو، اس کے دوبارہ اس کیفیت میں مبتلا ہونے کے زیادہ امکانات ہوتے ہیں۔ کچھ پیشوں سے وابستہ افراد بھی پٹھوں کی اکڑن کا زیادہ شکار ہوسکتے ہیں، جیسے تعمیراتی عمارتوں پر کام کرنے والے محنت کش۔ انھیں نہ صرف چلچلاتی دھوپ کا سامنا کرنا پڑتا ہے، بلکہ بعض اوقات کام کے دوران عمارت کی کھڑکیوں اور دروازوں وغیرہ میں لگے ہوئے شیشوں سے منعکس ہوتی شمسی شعاعیں بھی برداشت کرنی پڑتی ہیں۔ اُن کے لیے یہ بہت ضروری ہے کہ محنت مشقت کرتے ہوئے وقفے وقفے سے وہ سائے میں جاکر آرام کریں اور جسم میں پانی کی کمی سے بچنے کے لیے پانی اور نمکیات کی کمی پوری کرنے والے مشروبات پییں۔

☆☆☆

اچھی نیند کے لیے نرم وملائم تکیہ ضروری

کیا آپ بغیر تکیے کے سوتے ہیں؟ اگر آپ ایسا کرتے ہیں تو یہ بہت غلط طریقہ ہے۔ سونے کے دوران گردن کو سہارا درکار ہوتا ہے، جو تکیے کے بغیر ممکن نہیں۔ تکیے کے بغیر آپ کو سونے میں دشواری پیش آئے گی۔ جب آپ کا جسم بستر پر ہموار انداز سے رہتا ہے تو اچھی نیند آتی ہے، اس وقت ایک نرم تکیہ سرہانے رکھنا ضروری ہے۔ تکیے کی موٹائی، اس کی سختی یا نرماہٹ کا انحصار آپ پر ہے۔ نرم وملائم پتلا تکیہ مناسب رہتا ہے اور گردن کو آرام دیتا ہے۔ گردن اس سے لچک دار رہتی ہے۔ بعض افراد جنھیں ایک تکیہ رکھنے سے سکون نہیں ملتا، وہ دو رکھ لیتے ہیں، جن میں سے ایک سخت ہوتا ہے۔

اہم حیاتین اور معدنی نمک

ہمارا جسم دو اہم کام انجام دیتا ہے: غذائیت کی فراہمی اور جسم کو نقصان پہنچانے والے اجزا، یعنی فضلات کا اخراج۔ انھیں دو اہم نظام قرار دیا جاتا ہے۔ ہمارا جسم ایک ایسی مشین کی طرح ہے، جس میں لگے کمپیوٹر مشین کو بڑے آرام سے چلاتے ہیں۔ جسم میں موجود مختلف غدود یہ کام انجام دیتے ہیں۔ یہ ایک خودکار نظام ہے۔

مختلف اسباب سے جسم کی اس مشین کے کچھ حصّے بیمار پڑ جاتے ہیں۔ جسم کو دوبارہ درست کرنے کا فیصلہ بھی یہ مشین انجام دیتی ہے، لیکن جب بھی اس پر غیر ضروری بوجھ پڑنے لگتا ہے اور مختلف حصوں کو ٹھیک ہو کر بحال ہونے کا موقع یا وقت نہیں ملتا تو جسم میں خرابیاں اور بگاڑ پیدا ہونے لگتا ہے، اس لیے یہ بہت ضروری ہوتا ہے کہ جسم کے یہ دونوں نظام درست ہو جائیں۔ چناں چہ آپ کا معالج دوا کے علاوہ آپ کو یہ بھی بتاتا ہے کہ آپ کو کیا کھانا چاہیے اور کن چیزوں سے پرہیز کرنا چاہیے۔ اس کی ہدایت پر عمل کر کے آپ اپنی صحت بحال کر سکتے ہیں، اس لیے صحت مند رہنے کے لیے ضروری ہے کہ جسم کے دونوں نظام غیر ضروری دباؤ سے محفوظ رہیں اور آپ ایسی غذائیں کھائیں، جو اس کی صحت یابی میں مدد کریں۔ یہ جاننا بہت ضروری ہے کہ ہم کیا کھائیں، کتنا کھائیں، کب کھائیں اور کیسے کھائیں۔

ہمارے لیے اناج، دالیں اور گوشت وغیرہ کو پکا کر کھانا ضروری ہوتا ہے، اس طرح پکی ہوئی حالت میں یہ غذائیں کھانے سے انھیں ہضم کرنے میں جسم کو بڑی مدد ملتی ہے، لیکن ان میں سے بعض غذاؤں کو بہت زیادہ پکانے سے ان میں موجود بعض اہم غذائی اجزا کم یا تباہ بھی ہو سکتے ہیں۔ قدرت نے ہمیں بہت سی ایسی غذائیں بھی دی ہیں، جنھیں ہم بغیر پکائے کھا سکتے ہیں۔ ان میں پھل اور بہت سی سبزیاں وغیرہ شامل ہیں۔ سبزیاں بھی پھلوں ہی کی طرح ہوتی ہیں۔ ان کے علاوہ خشک میوے اور گریاں (مغزیات) بھی بغیر پکائے کھائے جاتے ہیں، لیکن یہ ضروری ہے کہ یہ غذائیں تازہ اور اچھی حالت میں ہوں۔ ان میں کیڑے نہ پیدا ہو گئے ہوں اور پھپوندی وغیرہ بھی نہ لگی ہو۔ ایسی غذاؤں کے کھانے سے فائدے کے بجائے نقصان ہو سکتا ہے۔ اسی طرح یہ دیکھنا بھی بہت ضروری ہے کہ پھل اور سبزیاں کیڑے مار دواؤں سے بھی محفوظ ہوں، اس کے لیے انھیں خوب اچھی طرح دھو لینا چاہیے۔ آپ نے ہر پھل میں موجود حیاتین (وٹامنز)، معدنی نمک اور نشاستے (کاربوہائڈریٹس) کے بارے میں پڑھا ہے۔ اہم حیاتین میں حیاتین الف (وٹامن اے)، حیاتین ب۱،۲ (وٹامن بی ۱،۲) حیاتین ب ۵، حیاتین ب ۶، حیاتین ب۱۲، حیاتین ب۱۵، حیاتین ج (وٹامن سی)، حیاتین د (وٹامن ڈی)، حیاتین ھ (وٹامن ای)، حیاتین ک (وٹامن K) اور حیاتین پی (وٹامن P) ہیں، جب کہ اہم معدنی نمک میں کیلسیئم، میگنیزیئم، فاسفورس، پوٹاشیئم اور سوڈیئم شامل ہیں۔

☆☆☆

بچوں سے غفلت نہ برتیں

تمثیلہ زاہد

بخار، نزلہ زکام، کھانسی اور ملیریا وہ عام بیماریاں ہیں، جن کا زیادہ شکار بڑھتی عمر کے بچے نظر آتے ہیں۔ان کے علاوہ مٹاپے کی بیماری بھی بچوں میں بڑھتی جارہی ہے۔ یہ ایک ایسی بیماری ہے، جو بڑوں کے ساتھ ساتھ اب بچوں کو بھی اپنی گرفت میں لے رہی ہے، خاص طور پر مغربی ممالک میں یہ وبا بچوں میں بہت عام ہوگئی ہے، جس کے نتیجے میں کم عمر بچے ذیابیطس اور ہائی بلڈ پریشر جیسے امراض میں بھی مبتلا ہورہے ہیں۔

اسپین میں کی گئی ایک تحقیق کے مطابق ہر تین بچوں میں سے ایک بچہ مٹاپے کا شکار ہے۔آسٹریلیا میں بچوں میں مٹاپے کی شرح تین گنا بڑھ گئی ہے۔ عالمی ادارۂ صحت کے مطابق دنیا میں پانچ برس سے کم عمر کے ۲ کروڑ ۲۰ لاکھ بچوں کا وزن مقررہ حد سے زیادہ ہے، یعنی وہ موٹے ہیں۔ترقی پذیر ممالک میں بھی اب بچوں میں مٹاپا ایک وبا کی صورت پھیل رہا ہے۔

دنیا میں پہلے نمبر پر امریکا وہ ملک ہے، جہاں بچے بہت زیادہ مٹاپے کا شکار ہیں، جب کہ میکسیکو دوسرے نمبر پر ہے، جہاں

ہائی بلڈ پریشر اور دل کے امراض اب بالغ بچوں میں بھی دیکھے جارہے ہیں۔ اس کی بنیادی وجہ حد سے زیادہ وزن ہے، جو ان امراض کا سبب بن جاتا ہے۔

مٹاپا کیوں پھیل رہا ہے؟

ماہرینِ صحت کا کہنا ہے کہ مٹاپا دو وجوہ کی بنا پر بچوں میں تیزی سے پھیل رہا ہے۔ پہلی وجہ تو یہ ہے کہ کچھ بچے پیدائیشی طور پر موروثی اثرات کے سبب مٹاپے کا شکار ہوتے ہیں۔ دوسری وجہ یہ ہے کہ کچھ بچے حد سے زیادہ کھاتے ہیں۔ اُن کی غذاؤں میں بازار کے تیارشدہ کھانے، ٹافیاں، چاکلیٹ، کیک اور بسکٹ شامل ہوتے ہیں۔ ایسے بچے نہ ورزش کرتے ہیں اور نہ اپنے کھانے پینے میں اعتدال پسند ہوتے ہیں، نتیجتاً ان کا وزن حد سے تجاوز کر جاتا ہے اور وہ مٹاپے کا شکار ہوجاتے ہیں۔ کیک، مٹھائی، بسکٹ، برگر، چپس اور خاص طور پر کولامشروبات میں بہت زیادہ شکر ہوتی ہے، جو وزن بڑھاتی ہے۔ اس کے علاوہ ان میں شامل نقصان دہ چکنائی خون میں شامل ہوکر رگوں میں رکاوٹ بننے لگتی ہے۔ جسم میں نمکیات کم ہونے لگتے ہیں اور مٹاپے کی طرف مائل بچے چڑچڑے اور سست مزاج ہوجاتے ہیں۔

مسئلے کا حل

اس مسئلے کا حل یہ ہے کہ بچوں کو بازار کی تیارشدہ غذاؤں، کولامشروبات اور چاکلیٹ کی جگہ گھر کے پکے ہوئے سادہ کھانے دیے جائیں۔ گھر کا پکا ہوا کھانا وہ وقت پر کھائیں۔ بچپن سے ہی والدین کو بچوں کے قد کے لحاظ سے ان کے وزن کو چیک کرتے رہنا چاہیے۔ یہ دیکھنا ضروری ہے کہ بچے کا وزن اُس کے قد کی مناسبت سے بہت زیادہ تو نہیں ہے۔ معالج سے بچوں کی صحت سے متعلق مشورہ کرتے رہنا چاہیے۔ ہمارے ہاں کسی مرض میں مبتلا ہوجانے کے بعد ہی معالج سے رابطہ کرنے کا رجحان پایا جاتا ہے۔ یہ طرزِعمل درست نہیں ہے۔ یاد رکھیے صحت کا کوئی نعم البدل نہیں، اس لیے اس کی حفاظت بہت ضروری ہے۔

بچوں کو بازاری غذائیں کھلانے کے بجائے گھر کا پکا ہوا کھانا کھلانا چاہیے، جس میں سلاد ضرور شامل ہو۔ بچوں کو روزانہ پھل بھی کھلائیں۔ انھیں ورزش کرنے کی عادت بھی ڈالنی چاہیے۔ ماہرینِ صحت کے مطابق ورزش کرنے والے بچے بہت سی بیماریوں سے محفوظ رہنے کے ساتھ ساتھ چاق چوبند بھی رہتے ہیں۔ والدین کو بچوں کے ساتھ وقت گزارنا چاہیے۔ چھٹی کے دن کسی قریبی پارک میں جاکر ان کے ساتھ مختلف قسم کے کھیل کھیلیں۔ اس طرح ان کی ورزش ہوجائے گی اور وہ خوش بھی ہوجائیں گے۔

بچوں کو کولامشروبات کے مضر اثرات سے بھی آگاہ کرنا چاہیے۔ انھیں گھر میں تیارکردہ پھلوں کے تازہ رس کے فائدوں سے روشناس کروانا چاہیے۔ بچوں کو روزانہ مقررہ وقت پر گھر کے سب افراد کے ساتھ دسترخوان پر بیٹھ کر کھانا کھانے کی ترغیب دیں۔ ٹیلے وژن اور کمپیوٹر کے سامنے گھنٹوں بیٹھے رہنا اور وہیں پر کھانا پینا اچھی عادت نہیں ہے۔ انھیں بتائیں کہ کھانا توجہ سے اور خوب اچھی طرح چبا کر کھانا چاہیے۔ بچوں کو ابتدائی عمر سے ہی کھانے پینے کے درست طریقوں اور صحیح اصولوں کے مطابق زندگی گزارنے کی ترغیب دینی چاہیے۔

بڑوں کو چاہیے کہ پہلے وہ خود اپنے اندر مثبت تبدیلیاں پیدا کریں، تاکہ بچے بھی ان کے نقشِ قدم پر چلنے کی کوشش کریں۔ اس طرح وہ نہ صرف صحت مند اور خوش وخرم رہیں گے، بلکہ متعدد امراض سے بھی محفوظ رہیں گے۔ صحت اللہ تعالیٰ کی دی ہوئی بہت بڑی نعمت ہے۔ ہمیں اس کی حفاظت اور قدر کرنی چاہیے۔

گاؤزبان۔صحت دوست پودا

حکیم راحت نسیم سوہدروی

گاؤزبان(BORAGE) کے پتّے گائے کی زبان سے ملتے جُلتے ہوتے ہیں، جن پر اُبھرے ہوئے سفید نقطے چھونے پر چبھتے ہیں۔یہ امریکا کے علاوہ پاکستان میں ہزارہ، مالاکنڈ، خیبرایجنسی اور ایران و افغانستان میں پایا جاتا ہے۔یہ معدنی نمکیات کے علاوہ پوٹاشیئم ،کیلسیئم اور کئی مفید اجزا کا مرکب ہے۔صدیوں سے اس پودے کے پھول اور پتّے ادویہ میں استعمال کیے جارہے ہیں، جب کہ اس کے پھولوں کا گل قند بھی تیار کیا جاتا تھا۔نیز آج بھی بعض علاقوں میں گاؤزبان بطور سلاد کھایا جاتا ہے۔امریکی ماہرینِ نباتات کے مطابق یہ بخار، سوزش اور ورم دُور کرنے میں مفید ہے، جب کہ شاخوں اور پتّوں سے حاصل ہونے والا لعاب مقوّی اور پیشاب آور بھی ہے۔ گاؤزبان کے پتّے اور ملیٹھی پانچ پانچ گرام اور چینی ۲۰ گرام جوش دے کر چھان کر پینے سے نہ صرف نزلے زکام کی تکلیف سے نجات ملتی ہے، بلکہ سانس کی تنگی کی شکایت اور سینے کی جکڑن سے بھی چھٹکارا ملتا ہے۔اس کے صرف پتّے ہی نہیں، ایک ایک جز و فائدہ مند ہے۔

گاؤزبان کے پھول (گلِ گاؤزبان): موسمِ گرما میں گاؤزبان کے پھولوں کو جوش دے کر اس میں لیموں اور شکر ملا کر بطور مشروب پینا بے حد مفید ہے۔یہ دل، دماغ اور جگر کو فائدہ دیتا ہے۔یرقان، نزلے اور کھانسی میں بھی اس کا پینا مؤثر ہے۔

گاؤزبان کے بیج (تخمِ گاؤزبان): یہ جسامت میں چھوٹے چھوٹے گول اور قدرے لمبے خاکی رنگ کے کھردرے سے ہوتے ہیں، جو بطور دوا استعمال کیے جاتے ہیں۔انھیں پانی میں بھگونے سے تھوڑا سا لعاب نکلتا ہے، جو فرحت بخش اور اعضاے رئیسہ کے لیے فائدہ مند ثابت ہوتا ہے۔

عرقِ گاؤزبان: گاؤزبان کا عرق دل و دماغ اور جگر کو تقویت دیتا ہے۔اسے پینے سے خفقان (ایک بیماری، جس میں دِل کی دھڑکن بڑھ جاتی ہے) اور اضمحلال و افسردگی (ڈپریشن) وغیرہ کی شکایت دُور ہو جاتی ہے۔

خمیرہ گاؤزبان: دل و دماغ کی کم زوری دُور کرنے کے لیے بے حد مفید ہے۔نیز سانس کی نالیوں کی تنگی دُور کر کے سوزش ختم کرتا ہے۔کھانسی سے نجات دلاتا ہے۔ بینائی اور حافظہ تیز کرنے میں معاون ثابت ہوتا ہے۔

روغنِ گاؤزبان: گاؤزبان کے بیجوں سے تیار کردہ تیل میں ''گاما لینولینک ایسڈ'' (GAMMA LINOLENIC ACID) زیادہ مقدار میں پایا جاتا ہے، جو امراضِ قلب کے لیے بہت فائدہ مند ہے۔ایک تحقیق کے مطابق یہ تیل قلب کی حفاظت کرتا ہے، جسم کا مدافعتی نظام مضبوط بناتا ہے، جب کہ گنٹھیا، ایکزیما، داد اور چنبل میں بھی مفید ثابت ہوتا ہے۔

موسمِ گرما کا مفید مشروب

حکیم حارث نسیم سوہدروی

بڑے شہروں کے بازاروں، چوراہوں اور بس اسٹاپوں پر
سڑک کے کنارے گنّے کا رس جس میں لیموں، ادرک اور کالا نمک شامل
ہوتا ہے، سارا سال ملتا ہے۔ موسم گرما میں جب شدت کی گرمی ہوتی ہے
تو گنڈیریاں بھی خوب کھائی جاتی ہیں اور بازاروں میں گنّے کا رس بھی

سب سے زیادہ پیا جاتا ہے۔ بازاروں میں گنّے کے رس کے لیے جو گلاس استعمال کیے جاتے ہیں، وہ زیادہ صاف نہیں ہوتے، اس لیے لوگ گنّے کا رس پلاسٹک کی تھیلی میں لے کر اسٹرا (STRAW) کے ذریعے پیتے ہیں۔

گنّے کا رس جگر کی گرمی اور پیشاب سے زہریلے مادّے خارج کرنے اور دانتوں کی گندگی صاف کرنے میں مدد دیتا ہے۔ یہ مسوڑوں کو بھی مضبوط بناتا ہے۔ گنّے کو دانتوں سے چھیل کر کھانے سے نہ صرف دانت مضبوط ہوتے ہیں، بلکہ کئی دوسرے امراض میں بھی فائدہ ہوتا ہے۔ گنّے میں قدرتی طور پر کیلسیئم، فولاد اور حیاتین ب اور ج (وٹامنز بی اور سی) ہوتی ہیں، جن سے صحت پر مثبت اثرات پڑتے ہیں۔ گنّے کا رس جسمانی کمزوری دُور کرتا اور بخار کی شدت کو کم کرتا ہے۔ ایسے لوگ جو جسمانی طور پر کمزور ہوتے ہیں، ان کو روزانہ گنّے کا رس پینا چاہیے۔ یرقان میں روزانہ دو تین گلاس گنّے کا رس پینا مفید ہے۔ ہمارے ہاں صدیوں سے یرقان میں اطبا گنّے کا رس تجویز کرتے ہیں۔ اس سے نہ صرف جگر کا فعل درست ہوتا ہے، بلکہ پیشاب بھی صاف ہوجاتا ہے۔ جن افراد کا ایل ایف ٹی (جگر کے فعل کا ٹیسٹ) درست نہ ہو، وہ چند روز گنّے کا رس پییں، ان کے جگر کا فعل درست ہوجائے گا۔ جن ماؤں میں دودھ کی کمی کی شکایت ہو، وہ ایک بڑا گلاس گنے کا رس اور کانجی آدھا کپ ملا کر پییں تو دودھ فراوانی سے آئے گا۔ کانجی ایک قسم کا کھٹا پانی ہوتا ہے، جس میں رائی اور زیرہ اچار کی طرح ڈالتے ہیں۔ چاولوں کی پیچ اور گاجروں کے اچار کے پانی کو بھی کانجی کہتے ہیں۔ موسم گرما میں جب شدید گرمی سے پسینہ زیادہ اور پیشاب کم مقدار میں آئے اور اس کا رنگ زرد ہو تو ایسی کیفیت میں گنّے کا رس پینا بہت مفید ثابت ہوتا ہے۔

ہمارے ہاں عدم برداشت کا رجحان بڑھ رہا ہے۔ موجودہ حالات نے لوگوں کے مزاج میں چڑ چڑاپن اور تلخی پیدا کردی ہے، خصوصاً نوجوان لڑکے اور لڑکیاں گرم مزاج ہیں، وہ بات بات پر تلخی اور غصے میں آجاتے ہیں۔ ذرا سی بات پر لڑائی جھگڑا شروع ہوجاتا ہے۔ پڑھائی اور کام کاج کی ذمے داریوں سے بھاگتے ہیں۔ محنت کے ذکر پر غصے میں آجانا معمول کی بات ہے، جس کی وجہ ناتجربہ کاری اور کم عمری ہے اور ان کے جسموں میں گرمی کا زیادہ ہونا ہے۔ ایسے نوجوانوں کو گنّے کا رس روزانہ پلایا جائے، بلکہ چند دن باقاعدگی سے پلایا جائے تو اس طرح ان کی بے چینی، غصہ اور چڑ چڑاپن کافی حد تک کم ہوجائے گا۔ گنّے کا رس ہاضم بھی ہے۔ یہ کھانے کو ہضم کرنے میں مدد دیتا ہے۔

گنّے سے گڑ بناتے ہوئے جو شیرہ بچ جاتا ہے، اسے راب کہتے ہیں۔ اسے زیادہ دیر تک نہ رکھا جائے، کیوں کہ یہ جلد خراب ہوجاتا ہے۔ یہ سیاہ راب طبی فوائد سے بھرپور ہے۔ ٹانگوں کی رگوں کے پھُولنے، جوڑوں کے درد، جِلد کی سوزش، ورم، ایکزیما اور خارش ختم کرنے میں مفید ہے۔ بال اور ناخن خراب ہونے پر بھی اسے پینے سے فائدہ ہوتا ہے۔

پالتو جانور اور اُن کی بیماریاں

رابعہ شیخ

جانور پالنا، ان کی دیکھ بھال اور حفاظت کرنا آسان کام نہیں ہے۔ چوں کہ یہ بے زبان ہوتے ہیں، اس لیے ان کی بیماریوں کو جاننا، تکالیف کو سمجھنا اور ان کے علاج معالجے کو اہمیت دینا جانور پالنے والے فرد کی ذمے داری ہے۔ ذیل میں جانوروں کی دیکھ بھال، ان کے علاج معالجے اور ادویہ سے متعلق مفید معلومات دی جارہی ہیں:

انسانوں کے علاوہ جانوروں کو بھی حسّاسیت (الرجی) اور تعدیے (انفیکشن) کا خطرہ ہوتا ہے۔ جب کبھی آپ اپنے پالتو جانور میں کوئی غیر معمولی تبدیلی دیکھیں تو مویشیوں کے کسی ماہر معالج سے اُس کا فوراً معائنہ کرائیں، تاکہ وہ بیماری میں مبتلا ہونے سے بچ سکے۔ معائنے کے بعد انھیں وہی غذائیں کھانے کو دیں، جو معالج کی تجویز کردہ ہوں۔

پالتو جانوروں کو بیماریوں سے بچانے کے لیے ان کی روزانہ صفائی بھی بہت ضروری ہے۔ جانور پالنے کے شوقین افراد کو چاہیے کہ وہ انھیں ایسے ماحول میں رکھیں، جو جراثیم سے پاک ہو۔ جس جگہ جانور رکھے جاتے ہوں، اُسے معالج کے تجویز کردہ کلینز سے روزانہ دھوئیں، تاکہ وہ بیماریوں سے محفوظ رہیں۔

پالتو جانوروں کو لگنے والی بیماریوں میں ہیضہ، سانس لینے میں دقت، جِلد کی خارش، پیشاب میں تعدیہ، غنودگی اور قے شامل ہیں۔ اگر آپ اپنے جانور کو ان بیماریوں سے بچانا چاہتے ہیں تو انھیں وقت پر ٹیکا ضرور لگوائیں، خاص طور پر برسات کے موسم میں۔ ہر جانور کے لیے الگ ٹیکے ہوتے ہیں، جن کی میعاد بھی مختلف ہوتی ہے۔ جانور کو لگایا گیا ٹیکا نہ صرف جانور کو بیماری سے تحفظ فراہم کرتا ہے، بلکہ اُس انسان کو بھی بچاتا ہے، جسے جانور نے کاٹ لیا ہو۔

پالتو جانوروں کے کھانے پینے کا بھی بہت خیال رکھنا چاہیے۔ انھیں ہمیشہ متوازن غذا کھلائیں۔ متوازن سے مراد ایسی غذا ہے، جس میں تمام غذائی اجزا، یعنی لحمیات (پروٹینز)، نشاستہ (کاربوہائڈریٹ)، چکنائی، نمکیات اور حیاتین (وٹامنز) اتنی مناسب مقدار میں ہوں، جو جانور کی تمام ضروریات کو پورا کرکے ان کی نشوونما، دودھ دینے یا کام کرنے کی کارکردگی اور افزائش کی صلاحیتوں کو برقرار رکھ سکیں۔

جانور کو غذا کھلانے کے لیے وقت کا تعین بھی بے حد ضروری ہے۔ اُسے ہر وقت کھلانے کے بجائے وقت پر کھلائیں۔ مویشیوں کے معالج کے مشورے سے پالتو جانور کو غذائی ضمیمے بھی کھلائے جاسکتے ہیں، جو بازار میں دستیاب ہیں۔

اچھی صحت کا راز

خلیل احمد نینی تال والا

امریکا میں ڈاکٹر گوندرے (GUNDRY) قلب کے بڑے سرجن ہیں۔ انھوں نے دس ہزار سے زیادہ مختلف قسم کے آپریشن کیے ہیں اور امریکی طبّی سائنس میں بڑا نام پیدا کیا ہے۔ چار سو سے زیادہ انھوں نے مقالے لکھے ہیں۔

گزشتہ دنوں انھوں نے اپنے تین گھنٹوں کے ایک فکر انگیز لیکچر میں شرکا کو بتایا کہ قلب کے سرجن کی حیثیت سے پچاس برس کی عمر میں ان کا وزن ۷۰ پونڈ سے زیادہ ہو چکا تھا۔ وہ روزانہ صبح پانچ بجے اُٹھ کر دس میل دوڑتے اور مختلف قسم کی ورزشیں بھی کرتے تھے۔ اس کے بعد وہ صحت بخش غذاؤں پر مشتمل ناشتا کرتے تھے اور دن بھر دوسری صحت بخش غذائیں بھی کھاتے تھے، مگر ان تمام کوششوں کے باوجود ان کا وزن بڑھتا رہا۔

اس ضمن میں انھوں نے اپنے ادارے میں تحقیق کرنی شروع کی اور دوسرے تحقیقی اداروں سے بھی مدد لی۔ بعد ازاں تحقیقی نتائج جان کر ان پر حیرتوں کے پہاڑ ٹوٹ پڑے۔ وہ جن غذاؤں کو صحت بخش سمجھتے تھے، وہ سب مضرِ صحت نکلیں۔ یہ غذائیں لامحالہ وزن میں اضافہ کرتی تھیں۔ ان میں پہلے نمبر پر ٹماٹر ہے۔ اس میں ایک مرکب ''لیکٹن'' (LECTIN) پایا جاتا ہے، جو انسانوں کے لیے مضر ہے۔ یہ مرکب ٹماٹر کے چھلکے اور بیجوں میں ہوتا ہے۔ انھوں نے کہا کہ اگر کسی کو ٹماٹر کھانا ہے تو اس کا چھلکا اُتار کر اور بیج نکال کر کھانا چاہیے۔ ٹماٹر کا صرف گودا کھانے سے وزن بڑھنے کے بجائے گھٹتا ہے اور جسم میں چستی و توانائی بھی پیدا ہوتی ہے۔

دوسرے نمبر پر پھلیاں ہیں۔ ان میں بھی یہی مضرِ صحت مرکب ہوتا ہے۔ جب ہم پھلیوں کو اُبالتے ہیں تو یہ پوری طرح سے نہیں گلتیں، لہٰذا کچی پھلیاں کھانے سے ہمیں نہ صرف غذائی سمّیت (FOOD POISONING)، اسہال یا پیچش ہو جاتی ہے، بلکہ وزن میں بھی اضافہ ہوتا ہے۔ پھلیوں کو پکانے کا درست طریقہ یہ ہے کہ پہلے انھیں پانی میں ڈال کر خوب اُبالنا چاہیے، تاکہ یہ بہت نرم ہو جائیں۔ نرم ہو جانے کے بعد وہ پانی پھینک دیں، جس میں یہ اُبالی گئی تھیں۔ دوسری مرتبہ پھر انھیں پانی میں ڈال کر اُبالیں اور خوب گلالیں۔ اس طرح پھلیاں کچی نہیں رہتیں اور مضرِ صحت مرکب سے بھی جان چھوٹ جاتی ہے۔ پھر یہ پھلیاں صحت پر مفید اثرات مرتّب کرتی ہیں۔

تیسرے نمبر پر مغزیات (NUTS) ہیں۔ ان میں بھی ''لیکٹن'' کی کثیر مقدار ہوتی ہے، البتہ بادام، اخروٹ اور چلغوزہ

کھا سکتے ہیں، یہ صحت بخش بھی ہوتے ہیں اور زود ہضم بھی۔

چوتھے نمبر پر اناج (GRAINS) ہیں۔ عام طور پر سفید آٹے کو مضرِ صحت اور براؤن آٹے کو مفیدِ صحت سمجھا جاتا ہے۔ یہ بھی سمجھا جاتا ہے کہ براؤن آٹا وزن کم کرنے میں بھی معاون ہے، جب کہ یہ بالکل غلط ہے۔سفید اور براؤن آٹوں کے مقابلے میں بے چھنا آٹا (جس میں بھُوسی ملی ہوتی ہے) سب سے زیادہ فائدہ مند ہے۔ اِسے کھانے سے وزن میں کمی واقع ہوتی ہے۔

پانچویں نمبر پر وہ غذائیں ہیں، جن میں گلوٹین (GLUTEN) ہوتا ہے۔گلوٹین ایک لیس دار مادّہ، یعنی ایک طرح کا نامکمل لحمیہ (پروٹین) ہے، جس کی وجہ سے مختلف قسم کے امراض حملہ آور ہوسکتے ہیں، مثلاً اعصابی قولنج، جوڑوں کی سختی اور درد وغیرہ، لہٰذا گلوٹین والی غذائیں نہیں کھانی چاہییں۔

چھٹے نمبر پر ضدِ حیوی ادویہ (اینٹی بایوٹکس) ہیں۔قدرت نے انسان کے جسم میں اچھے اور بُرے دونوں جراثیم پیدا کیے ہیں۔اچھے جراثیم مفیدِ صحت غذائیں کھانے کی ترغیب دیتے ہیں، جب کہ بُرے جراثیم مضرِ صحت غذاؤں کی طرف مائل کرتے ہیں، جن میں بازار کی تیارشدہ غذائیں شامل ہیں، مثلاً پزّا اور ڈونٹس وغیرہ۔ جب ہم ضدحیوی ادویہ کھاتے ہیں تو بُرے جراثیم کے ساتھ اچھے جراثیم بھی مرجاتے ہیں اور دو برس تک پیدا نہیں ہوتے۔اچھے جراثیم کے خاتمے سے جسم کی قدرتی مدافعتی قوت بھی ختم ہوجاتی ہے، جو امراض سے لڑتی ہے، لہٰذا بخار کو فوری طور پر ختم کرنے کے لیے ضدحیوی ادویہ کھانے کے بجائے صحت بخش غذاؤں سے مدد لینی چاہیے۔

ساتویں نمبر پر چینی ہے، جو غیر ضروری طور پر بھوک بڑھاتی ہے، جس کے باعث وزن بڑھتا ہے، اس کے مقابلے میں بھوری شکر جو گڑ سے بنتی ہے، فائدہ مند ہے، لیکن اسے بھی مناسب مقدار میں ہی کھانا چاہیے۔

مذکورہ غذاؤں کے علاوہ بھیڑ اور بکری کا گوشت بھی بہت اعتدال سے کھانا چاہیے، البتہ مرغی کا سینہ اور سمندری و دریائی مچھلی زیادہ کھانے سے نہ صرف وزن گھٹتا ہے، بلکہ کھانے والے پر پہلوئی اثرات (SIDE EFFECTS) بھی مرتّب نہیں ہوتے۔

تیلوں میں سب سے مفید تیل زیتون کا ورجن (VIRGIN) تیل ہے، جسے آپ کھانا پکانے کے علاوہ اُبلی ہوئی سبزیوں اور سلاد پر ڈال کر کھا سکتے ہیں۔سبزیوں کو خوب اچھی طرح دھوکر اور اُبال کر کھانے سے بھی وزن کم ہونے لگتا ہے۔موسمی پھل کھانے سے بھی فائدہ ہوتا ہے۔ غیر موسمی پھل اور سبزیاں کھانے سے وزن بڑھنے لگتا ہے۔

دن میں دو یا تین مرتبہ کافی پینے سے وزن میں کمی ہوتی ہے، لیکن اگر آپ اس میں شکر اور دودھ ملا کر پیتے ہیں تو وزن بڑھنے لگتا ہے۔سبز چائے بھی اگر آپ بغیر چینی اور دودھ کے پیتے ہیں تو فائدہ دیتی ہے۔اس میں لیموں اور شہد ملایا جاسکتا ہے، اس سے نقصان نہیں ہوتا۔سبز چائے نہار منھ پینا زیادہ مفید ہے۔دن بھر میں صاف ستھرا پانی زیادہ پینے اور ڈبے والی غذاؤں سے اجتناب کرنے سے صحت پر اچھے اثرات پڑتے ہیں۔

ایکس ڈی آر ٹائیفائڈ سے ہوشیار

عمران سجاد

صحت کے لیے صاف پانی بے حد ضروری ہے، آلودہ پانی پینے سے ہمیں کئی طرح کے امراض لپیٹ میں لے سکتے ہیں، مثلاً سوزشِ جگر الف اور ھ (ہیپا ٹائٹس اے اور ای) ہیضہ، اسہال اور پولیو وغیرہ۔

آلودہ پانی میں ایک بیکٹیریا پایا جاتا ہے، جسے ''سالمونیلا ٹـــائـفـی'' (SALMONELLA TYPHI) کہتے ہیں۔ یہ بیکٹیریا منھ کے ذریعے جسم میں داخل ہوجاتا ہے، خاص طور پر لمفی غدود (LYMPH GLANDS) اور تلّی وغیرہ میں۔ اس کے بعد مریض بخار میں مبتلا ہوجاتا ہے، یعنی ایکس ڈی آر ٹائیفائڈ (XDR TYPHOID) اس کو اپنی لپیٹ میں لے لیتا ہے۔

کچھ عرصہ قبل معالجین مریضوں کو ٹائیفائڈ سے نجات دلانے کے لیے جو ضد حیوی ادویہ (اینٹی بایوٹکس) کھلا رہے تھے، وہ اپنے اثرات کھو چکی ہیں، اس لیے کہ ٹائیفائڈ کے بیکٹیریا نے اپنے اندر اتنی مزاحمت پیدا کر لی ہے کہ ادویہ کا ان پر کوئی اثر نہیں ہوتا، یعنی بیکٹیریا میں کچھ ادویہ کے خلاف مزاحمتی طاقت پیدا ہوجاتی ہے، لہٰذا ٹائیفائڈ کے خاتمے کے لیے کھلائی گئی ادویہ سے کوئی فائدہ نہیں ہوتا۔ طبّی اصطلاح میں اسے ایکس ڈی آر ٹائیفائڈ (EXTENSIVELY DRUG-RESISTANT TYPHOID) کہتے ہیں۔

ایکس ڈی آر ٹائیفائڈ کی علامات میں تیز بخار، جسم و پیٹ میں درد، کبھی کبھار دستوں کا آنا، بھوک ختم ہوجانا یا کم لگنا، قے اور کھانسی شامل ہیں۔ یہ علامات ہفتے دس دن میں ظاہر ہوتی ہیں۔ اگر کوئی حاملہ ایکس ڈی آر ٹائیفائڈ میں مبتلا ہوجائے تو بخار اور تعدیے (انفیکشن) کی وجہ سے اس کے پیٹ میں پلنے والا بچہ موت کے منھ میں جا سکتا ہے یا وہ پیدائشی نقص یا ذہنی و جسمانی کم زوری کا شکار ہوسکتا ہے۔

اس مرض میں گرفتار مریضوں کو معالج ہدایت کرتا ہے کہ وہ خون، پیشاب اور پاخانے کے ٹیسٹ کروائیں۔ اس کے علاوہ سینے کا ایکس رے بھی کروایا جاتا ہے۔ ان ٹیسٹوں کی رپورٹیں آنے کے بعد معالج حتمی تشخیص کے لیے ایکس ڈی آر ٹائیفائڈ کے خاص ٹیسٹ کروانے کو کہتا ہے۔ ان ٹیسٹوں کو ''ٹـــائـفـی ڈاٹ'' (TYPHIDOT) اور ''ویڈال'' (WIDAL) کہتے ہیں۔

ایکس ڈی آر ٹائیفائڈ کی دستیاب ویکسین ہر عمر کے مریضوں کے لیے فائدہ مند ہے۔ یہ کیپسول اور ٹیکے کی شکل میں دستیاب ہے۔ یہ مرض اگر پیچیدگی اختیار کر لے تو مریض کی آنت پھٹ سکتی ہے، نمونیا ہوسکتا ہے، جگر اور دماغ متاثر ہوسکتے ہیں، خون میں تھکے بن سکتے ہیں، اسہال ہوسکتا ہے اور جسم میں پانی کی شدید کمی بھی واقع ہوسکتی ہے، اس لیے اس کے علاج میں غفلت نہیں کرنی چاہیے۔

اگر گھر کا کوئی فرد ایکس ڈی آر ٹائیفائڈ میں مبتلا ہوجائے تو اہلِ خانہ کو چاہیے کہ کسی ماہر معالج سے ہی اُس کا علاج کرائیں، کسی اتائی کے پاس ہرگز نہ جائیں۔ مریض کو ادویہ

پابندی سے کھلائیں۔ علاج کی مدت ضرور پوری کریں اور مریض کے کھانے پینے اور آرام کا بے حد خیال رکھیں۔

ایکس ڈی آر ٹائیفائڈ کے تدارک کے لیے ہمیں چاہیے کہ ہم اپنے گھروں کو صاف ستھرا رکھیں۔ پانی ہمیشہ اُبال کر پییں۔ کھانا کھانے سے پہلے اور بیت الخلا سے آنے کے بعد ہمیشہ صابن سے ہاتھ اچھی طرح دھوئیں۔ باورچی خانہ اور برتنوں کو صاف رکھیں۔ باورچی خانے میں کھانے پینے کی اشیا کھلی نہ چھوڑیں۔ بازاری کھانوں سے اجتناب کریں۔ بازار کی برف استعمال نہ کریں۔ پھلوں اور سبزیوں کو اُبلے ہوئے پانی سے دھوئیں۔ گوشت کو خوب پکا کر کھائیں اور اس مرض میں مبتلا مریضوں سے صحت مند افراد دُور رہیں، اس لیے کہ وہ انھیں بھی یہ مرض منتقل کر سکتے ہیں۔

ایکس ڈی آر ٹائیفائڈ ہر عمر کے افراد پر کسی بھی موسم میں حملہ آور ہوسکتا ہے، لیکن بچے اور بوڑھے اس کی لپیٹ میں زیادہ آتے ہیں، اس لیے کہ ان میں مدافعتی قوت کم ہوتی ہے۔ اس مرض کی وجوہ میں آلودہ پانی، ضدحیوی ادویہ کا غیر ضروری طور پر کھانا، خود علاجی، یعنی سیلف میڈی کیشن اور غیر معیاری لیبارٹریز وغیرہ شامل ہیں۔

الٹراساؤنڈ سے قسم۔۲ ذیابیطس کا علاج ممکن

ذیابیطس کا مرض اتنا عام ہو چکا ہے کہ اب دنیا دو طرح کے لوگوں میں بٹ گئی ہے: ایک وہ جو ذیابیطس کا شکار ہیں اور دوم وہ جو اس مرض کے چنگل سے آزاد ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ اس کے علاج کے لیے کئی میدانوں میں کام ہو رہا ہے، جن میں ایک پیش رفت الٹراساؤنڈ کی صورت میں سامنے آئی ہے۔

ماہرین کا خیال ہے کہ اگر الٹراساؤنڈ لہروں کو لبلبے (PANCREAS) پر ڈالا جائے تو اس سے لبلبے کو بیٹا خلیات (BETA CELLS) کی پیداوار کے قابل بنایا جا سکتا ہے۔ اس طرح غیر مضر ادویہ سے پاک ایک ایسا طریقہ وضع کیا جا سکتا ہے، جس سے ذیابیطس قسم۔۲ کا علاج کیا جا سکے گا۔ قسم۔۲ ذیابیطس میں لبلبہ شکر گھلانے والے اہم جزو، یعنی انسولن کو کم خارج کرنے لگتا ہے، جس سے خون میں شکر کی مقدار بڑھ جاتی ہے، جو تمام جسم کے اعضا کو متاثر کرنا شروع کر دیتی ہے اور اس کمی کو دور کرنے کے لیے انسولن کے ٹیکے لگانا ایک معمول بن جاتا ہے۔

جارج واشنگٹن یونی ورسٹی کے سائنس دانوں نے تجربہ گاہ میں ایک چوہے کے جسم پر لبلبے کے رخ پر الٹراساؤنڈ لہریں ڈال کر لبلبے کو تحریک دی کہ وہ بیٹا خلیات بنا سکے۔ اس عمل میں جِلد اور لبلبے کو کوئی نقصان نہیں پہنچا۔ بیٹا خلیات میں انسولن بنتی ہے، جمع رہتی ہے اور ضرورت کے وقت خارج ہوتی رہتی ہے اور خون میں شکر کے لحاظ سے اپنا ردِعمل ظاہر کرتی ہے۔

پہلے ایک تجربے میں بیٹا خلیات پر الٹراساؤنڈ کی لہریں ڈالی گئیں تو وہ انسولن بنانے لگے۔ اس کے بعد زندہ چوہوں پر مزید تجربات کیے گئے اور ایک میگا ہرٹز فری کوئنسی کی الٹراساؤنڈ لہریں پانچ منٹ تک چوہوں کی جانب پھینکی گئیں۔ تجربے سے پہلے اور بعد میں چوہوں کے خون کے نمونے لیے گئے۔ حیرت انگیز طور پر الٹراساؤنڈ لہروں کے عمل سے چوہوں کے لبلبوں سے انسولن کی خاطر خواہ مقدار خارج ہوئی، جس کی نشان دہی خون کے نمونوں میں نوٹ کی گئی۔

توانائی سے بھرپور ناشتا

نسرین شاہین

اکثر دیکھنے میں آتا ہے کہ گھریلو خواتین صبح سے شام تک کام کاج میں مصروف رہنے کے بعد جسمانی طور پر بہت تھک جاتی ہیں۔ وہ کم زوری اور نقاہت محسوس کرنے لگتی ہیں۔ پھر ان کے اندر توانائی اور کام کرنے کی صلاحیت باقی نہیں رہتی۔ معمولی گھریلو کام بھی انھیں بوجھ لگنے لگتے ہیں۔ ایک کام ختم ہونے کے بعد خواتین دوسرے کے بارے میں سوچنا شروع کر دیتی ہیں۔ یہ سوچ یا فکر انھیں تھکا کر رکھ دیتی ہے۔ جلد تھکن کا شکار ہونے والی خواتین اصل میں توانائی کی کمی میں مبتلا ہوتی ہیں، جس کی وجہ سے ان کی کارکردگی متاثر ہوتی ہے۔

جسمانی توانائی کو بحال رکھنے میں ناشتا اہم اور بنیادی کردار ادا کرتا ہے۔ جدید تحقیق کے مطابق تینوں وقت کے کھانوں میں متوازن ناشتا ہی وہ واحد غذا ہے، جو ہمیں مکمل توانائی دیتا ہے اور جس کی بدولت ہمیں دن بھر کام کرنے کی طاقت ملتی ہے۔ ناشتا ہی خواتین کو تندرست و توانا رکھ سکتا ہے۔

خواتین اگر ہر صبح توانائی سے بھرپور ناشتا کر لیں تو دن بھر اپنے آپ کو چاق چوبند اور صحت مند محسوس کرتی ہیں، اسی لیے ناشتے کو اہمیت دینا خواتین کے لیے بے حد ضروری ہے۔ ناشتا نہ صرف ان کی صحت، بلکہ ان کے حُسن و جمال کے لیے بھی اہمیت رکھتا ہے۔

خواتین کے جسم و دماغ کو توانائی بحال رکھنے اور اپنی کارکردگی کے لیے گلوکوس کی بھی ضرورت ہوتی ہے۔ رات بھر کے خالی پیٹ سے دماغ کو مطلوبہ گلوکوس کی مقدار نہیں مل پاتی۔ ناشتا اس کمی کو پورا کر دیتا ہے۔ صبح بیدار ہو کر بھی اگر دماغ کو مطلوبہ گلوکوس نہ ملے تو پھر اس کی کارکردگی یقیناً متاثر ہوتی ہے اور یہ بات تو سب ہی جانتے ہیں کہ دماغ ہی ہمارے پورے جسم کو قابو میں کرتا ہے۔

اگر ہمارے دماغ کی کارکردگی اچھی اور اعلا ہوتی ہے تو اس کے نتیجے میں جسمانی اعضا پر بھی مثبت اثرات پڑتے ہیں، ان کی کارکردگی بہتر ہو جاتی ہے اور ان میں مضبوطی بھی پیدا ہو جاتی ہے۔ صبح کا اچھا اور بھرپور ناشتا پورے دن ہمیں توانا اور ہمارے مزاج کو خوش گوار رکھتا ہے۔ خواتین کو معلوم ہونا چاہیے کہ اگر وہ ہر صبح کا آغاز بھرپور اور صحت بخش ناشتے سے کریں گی تو حُسن، صحت اور توانائی ان کے چہروں سے جھلکے گی۔

ناشتے کی اہمیت کا اندازہ لگانے کے بعد یہ اہم سوال ذہن میں آتا ہے کہ آخر صبح ناشتے میں کیا کھانا چاہیے؟ ماہرینِ صحت کے مطابق صبح کا ناشتا ایسا ہو، جس میں نشاستے (کاربوہائیڈریٹ) کی کافی مقدار شامل ہو، لیکن چکنائی بہت کم ہو۔ نشاستہ ہمیں دن بھر کے کاموں کے لیے توانائی فراہم کرتا ہے اور ہم جتنے حرارے (کیلوریز) حاصل کرتے ہیں، ان کا جلنا بھی بہت ضروری ہے۔ اگر جسم میں موجود حرارے پوری طرح ضائع نہ ہوں تو ایسی صورت میں جسم میں چکنائی کی مقدار بڑھتی رہتی ہے، جس کے نتیجے میں مٹاپے کا عمل شروع

ہو جاتا ہے۔

گھر کے ہر فرد کے لیے دلیے پر مشتمل ناشتا سب سے مفید ہے۔ گندم کی بنی ہوئی روٹی، انڈا، کارن فلیکس، پھلوں کا تازہ رس، دودھ اور پھل وغیرہ ایسی غذائیں ہیں، جو دن بھر کام کاج کے لیے ایندھن کا کام دیتی رہتی ہیں، اس لیے خواتین ناشتے میں ایسی غذائیں کھائیں، جو جسم کے لیے مفید اور توانائی بخش ہوں۔ گندم یا جَو کے دلیے سے بہتر اور کوئی غذا نہیں، جو دوپہر کے کھانے تک ہماری توانائی اور قوتِ کارکردگی کو برقرار رکھ سکے۔

اصل میں ہر فرد کا مختلف جسمانی نظام ہوتا ہے، جس کے تحت ہم روزمرّہ کے کام کاج انجام دیتے ہیں۔ ہمیں معلوم ہے کہ کس وقت سونا ہے، کس وقت اٹھنا ہے، کیا کھانا ہے اور کیا نہیں کھانا۔ ہم نے اگر جسم کے ان قدرتی تقاضوں کے مطابق عمل کرتے ہوئے زندگی بسر کی تو کوئی وجہ نہیں کہ ہم صحت مند اور توانا نہ رہیں۔

تجربات سے یہ ثابت ہوا ہے کہ وہ خواتین جو کم حراروں والا ناشتا کرتی ہیں، ان کی کارکردگی ان خواتین سے زیادہ اچھی ہوتی ہے اور وہ زیادہ چاق چوبند و توانا رہتی ہیں، جو خواتین حراروں سے بھرپور ناشتا کرنے کی عادی ہوتی ہیں، اس لیے خواتین خبردار ہو جائیں کہ اگر صبح کے وقت ان کا دل ناشتا کرنے کو نہ چاہے تو حراروں سے بھرپور ناشتا کرنے کے بجائے ہلکا پھلکا ناشتا کریں، لیکن توانائی سے بھرپور ہو۔

یہ درست ہے کہ ساری حیاتین (وٹامنز)، ساری معدنیات (منرلز) اور توانائی کسی ایک غذا کے کھانے سے حاصل نہیں ہوتیں، بلکہ ہر ایک میں الگ الگ ہوتی ہیں، لیکن اگر آپ نے متوازن ناشتا کر لیا تو بیشتر حیاتین اور معدنیات حاصل ہو جاتی ہیں۔ اس کے بعد دوپہر اور رات کا کھانا اس کمی کو پورا کرتا ہے۔ وہ خواتین جو یہ سمجھتی ہیں کہ وہ اتنی مصروف ہیں کہ توانائی سے بھرپور ناشتا بھی نہیں کر سکتیں، انھیں ایک بار سنجیدگی سے اپنے معمولات کا جائزہ لینا چاہیے۔

خواتین اگر صحت مند رہنا چاہتی ہیں تو ناشتے میں جَو کا دلیا کھائیں، یہ سب سے بہتر ناشتا ہے۔ یہ بہ آسانی ہضم ہو جاتا ہے اور اس میں توانائی بھی ہوتی ہے۔ وہ خواتین جو اپنے بڑھتے ہوئے وزن سے پریشان رہتی ہیں، ان کے لیے دلیے پر مشتمل بھرپور ناشتا فائدہ مند ہے۔ یہ ان کے وزن میں کمی کا سبب بن سکتا ہے۔ انھیں چاہیے کہ وہ ناشتے میں دلیا کھانے کی عادت اپنائیں، یعنی دلیے کو ناشتے کا حصہ بنالیں۔

دلیا جَو کا ہو یا گندم کا، ایک مکمل توانائی بخش غذا ہے۔ اسے کھانے سے کام کے دوران پیٹ بھرے رہنے کا احساس ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ ناشتے میں ایک گلاس کیلے کا شیک بنا کر بھی پیا جا سکتا ہے۔ یہ دن بھر کام کے دوران توانائی کے ذخیرے کا کام کرے گا۔ بہتر ہوگا کہ خواتین روزانہ بھرپور ناشتا کریں اور اسے دن بھر کی غذا میں سب سے زیادہ اہمیت دیں۔ اس میں وہ تمام اشیا شامل کریں، جو آپ کی غذائی ضروریات پوری کر سکیں۔ یہ غذائی عادت آپ کو خوب صورتی کے ساتھ صحت و تندرستی سے بھی نوازے گی، آزما کر دیکھ لیجیے۔

☆☆☆

پیٹ میں پانی بھر جانا

شیخ عبدالحمید عابد

پیٹ میں پانی بھر جانا بذات خود کوئی بیماری نہیں ہے، بلکہ یہ دوسری بیماریوں کی علامت ہے، جس کے کئی اسباب ہیں، مثلاً دل کی بیماریاں، گردوں کے امراض، جگر کی خرابی، غذا کی کمی (خاص طور پر لحمیات اور حیاتین کی کمی)، تپ دق یا سرطان۔

امراضِ دل اور گردوں کی وجہ سے پیٹ میں پانی ہی نہیں بھرتا، بلکہ یہ جسم کے دوسرے حصوں میں ورم کا بھی باعث بنتا ہے۔ جگر کی بعض بیماریوں میں ٹخنوں پر بھی ورم آ جاتا ہے۔ جگر کی بیماریوں میں پیٹ پہلے پھُولتا ہے اور جسم بعد میں۔ دوسری بیماریوں میں ابتدا ہی جسم پر ورم سے ہوتی ہے۔ مرض کا باعث سمجھنے کے لیے مریض کی غذا، غذا کی نوعیت، نشہ بازی، سابقہ بیماریوں بالخصوص تپ دق، پیٹ کے پھیلاؤ میں بہ تدریج اضافہ، معمولی تھکن کے بعد سانس کی تکلیف اور پیٹ میں درد کی کیفیت پیٹ میں پانی بھر جانے کا باعث ہوتی ہیں۔ اگر دل کی بیماری کی وجہ سے پانی موجود ہو تو تمام جسم پر ورم پیروں سے شروع ہوتا ہے۔ زیادہ ورم شام کے وقت ہوتا ہے۔ اکثر ہونٹ نیلے پڑ جاتے ہیں۔ ایکسرے میں دل پھیلا ہوا نظر آتا ہے، جگر بڑھ جاتا ہے اور دبانے سے درد ہوتا ہے۔

گردوں کی بیماری کی وجہ سے بھی پیٹ میں پانی بھر جاتا ہے۔ تمام جسم پر ورم گردوں کی وجہ سے اگر ہو تو پہلے چہرہ زرد ہو جاتا ہے۔ دل کے حجم میں کوئی خاص فرق نہیں پڑتا، لیکن معمولی سا بڑھ جاتا ہے۔ کبھی کبھی پیشاب میں لحمیات (پروٹینز) کی تعداد زیادہ ہوتی ہے۔

اگر سِل ودق (ٹی بی) کی وجہ سے پیٹ میں پانی جمع ہو گیا ہو تو اس کی مقدار کبھی کم ہو جاتی ہے اور کبھی زیادہ۔ جگر پر کوئی خاص اثر نہیں پڑتا۔ عموماً بخار ہو جاتا ہے۔ اکثر پیٹ کو دبانے سے کافی درد ہوتا ہے۔ پھیپھڑوں میں تکلیف ہوتی ہے، بلغم جمع ہونے لگتا ہے اور چھاتی میں درد ہوتا ہے۔ پیٹ میں چھوٹے چھوٹے گولے گھومتے محسوس ہوتے ہیں۔ اگر پیٹ کا معائنہ کر کے پیٹ میں موجود پانی کی ہیئت ملاحظہ کی جائے تو اس کا رنگ گدلا نظر آتا ہے۔

جگر کی خرابی کی وجہ سے بھی پیٹ میں پانی بھر جاتا ہے۔ آج کل زیادہ مریض جو پیٹ پھُولنے کی شکایت کرتے ہیں، وہ عموماً جگر کی خرابی میں مبتلا ہوتے ہیں۔ جگر کی بیماریوں میں سوزشِ جگر (ہیپاٹائٹس) ب اور ج کی وجہ سے پیٹ میں پانی جمع ہو جاتا ہے۔

پیٹ میں جگر کی وجہ سے پانی جمع ہونے میں کافی عرصہ لگتا ہے۔ عموماً اس بیماری کا شکار درمیانی عمر کے لوگ ہوتے ہیں۔ پانی کی مقدار پیٹ میں کافی جمع ہو جاتی ہے۔ بعض اوقات اس کو پیٹ سے نکالنا بھی پڑ جاتا ہے اور کئی کئی لیٹر پانی نکلتا ہے۔ اس بیماری میں جگر سکڑ جاتا ہے۔ عموماً اس بیماری میں بخار نہیں ہوتا، بلکہ اکثر بدہضمی، کمزوری اور جگر کے فعل میں تبدیلی کی شکایت رہتی ہے۔

سرطان کی وجہ سے بھی پیٹ میں پانی جمع ہو جاتا ہے۔ عموماً پیٹ میں موجود سرطان زدہ اعضا کی وجہ سے پیٹ میں پانی بھرنے کی شکایت ہو جاتی ہے۔

تشخیص

اگر اسباب کو مدّنظر رکھیں تو اکثر اوقات صرف معمولی نوعیت کے ٹیسٹ کروانے سے بھی بیماری کی تشخیص آسانی سے ہو جاتی ہے، مثلاً پیشاب کے معمولی معائنے سے گردوں کی بیماری کا پتا چل جاتا ہے۔ دل کی بیماری کی تشخیص مریضوں کے معائنے سے ہی ہو جاتی ہے۔ اس کے علاوہ سانس پھُولنے کی علامت دل کی بیماری

کو ظاہر کرتی ہے۔ سینے کا ایکسرے کروانے سے دل بڑھا ہوا نظر آتا ہے۔ اکثر الٹرا ساؤنڈ کے ذریعے پیٹ میں پانی کا پتا چل جاتا ہے۔ جگر اور پیٹ میں دوسرے اعضا کی صورتِ حال کو سمجھنے میں مدد ملتی ہے۔ چھاتی کے ایکسرے اور خون کے معائنے سے تپِ دق کا پتا چل جاتا ہے۔ جگر کی بیماریوں کی تشخیص خون کے معائنے اور اینڈوسکوپی (ENDOSCOPY) کے ذریعے ہو جاتی ہے، اگر جگر زیادہ خراب ہو تو اینڈوسکوپی کے ذریعے غذا کی نالی کی وریدوں کا معائنہ کر کے معلوم ہو جاتا ہے کہ مریض کو کتنی تکلیف ہے اور بیماری کتنی بڑھ چکی ہے۔

علاج

اگر پیٹ میں پانی کی وجہ سے مریض کو بوجھ یا سانس میں رکاوٹ محسوس ہو تو پیٹ میں سوراخ کر کے پانی کو نکالا جا سکتا ہے، لیکن پانی کو زیادہ مقدار میں نکالنا درست نہیں ہوتا، اس لیے کہ اگر زیادہ پانی نکالا جائے تو مریض بے ہوش ہو سکتا ہے۔ پانی کی کتنی مقدار نکالنی ہے، اس کا فیصلہ ماہر معالج پر چھوڑ دینا چاہیے۔ اگر سوزش کی وجہ سے پیٹ میں پانی بھر گیا ہو تو نمک کھانا بند کر دیں۔ پیشاب آور دوا زیادہ مقدار میں دینی چاہیے، اس لیے کہ بار بار پیشاب آنے سے ورم اُتر جاتا ہے۔ اگر تپِ دق کی وجہ سے پیٹ میں پانی جمع ہو گیا ہو تو اس بیماری کا ادویہ سے علاج کرنا چاہیے۔ غذا کی کمی یا جسمانی کمزوری دور کرنے کے لیے لحمیات اور حیاتین وغیرہ دی جاتی ہیں۔

تپِ دق کا علاج آج کل مشکل نہیں رہا۔ جگر کا سکڑ جانا خطرناک ہوتا ہے۔ اس کے علاج کے لیے صرف ماہر معالج سے ہی رجوع کرنا چاہیے، کیوں کہ صرف وہی بیماری کی پیچیدگیوں کو سمجھ سکتا اور ان پر قابو پانے کی صلاحیت رکھتا ہے۔

حضرت عمرؓ نے فرمایا تھا: ''تمھارے لیے اونٹنی کا دودھ موجود ہے۔ یہ چوں کہ ہر قسم کے درختوں کے پتے کھاتی ہے، اس لیے اس کے دودھ میں شفا ہے۔'' انھوں نے اونٹنی کے دودھ کی افادیت کا یہ سبب بتایا تھا کہ اس میں اپنی مفید خاصیتوں کے علاوہ ہر قسم کے درختوں کی تاثیر بھی ہوتی ہے۔

حضرت عائشہؓ کے مطابق نبی کریم حضرت محمد صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: ''گردے کا وسطی حصہ اس کی جان ہے۔ اگر اس میں سوزش ہو جائے تو اس کا علاج اُبلے ہوئے پانی اور شہد سے کیا جائے۔''

اگر ہم ذیل میں دی گئی ان بیماریوں کی وجوہ پر غور و فکر کریں، جو پیٹ میں پانی کا باعث بنتی ہیں تو ان سے بچاؤ نہایت آسان ہو جاتا ہے:

☆ ہمیں ہمیشہ متوازن غذا کھانی چاہیے۔

☆ ایسے مریض جن کو سینے کی تپِ دق ہو، ان سے ایک میٹر فاصلہ رکھیں۔

☆ دل کی بیماریوں سے بچنے کے لیے ضروری ہے کہ باقاعدگی سے ورزش کریں۔ روغنی غذائیں نہ کھائیں۔ اپنے آپ کو خوش و خرم رکھنے کی پوری کوشش کریں۔ اپنے آرام کا خاص خیال رکھیں۔

☆ صرف مستند معالج کے مشورے سے ادویہ کھائیں۔ اگر آپ غلط ادویہ کھاتے ہیں تو یہ آپ کی صحت پر منفی اثرات کا باعث بنیں گی۔

☆ ہمیشہ ٹیکا لگواتے وقت نئی سرنج استعمال کریں۔ پرانی سرنجیں اور ایسی سرنجیں جن سے دوسرے شخص کو ٹیکا لگایا گیا ہو، استعمال کرنے سے آپ بھی جگر کی بیماریوں میں مبتلا ہو سکتے ہیں۔

☆ صرف ایمرجنسی اور شدید ضرورت کے وقت ہی خون چڑھوانا چاہیے اور وہ خون چڑھوانا چاہیے، جو مصفّا ہو اور اچھی طرح لیبارٹری میں اس خون کا معائنہ ہو چکا ہو۔ بازار سے خریدا ہوا خون آپ کو کئی قسم کی جان لیوا بیماریوں میں مبتلا کر سکتا ہے، خاص طور پر جگر اور ایڈز کی بیماریاں۔

تندرستی کی تمنا ہو تو...

محمد شفیع الدین نیّر

تندرستی کی تمنا ہو تو کیا کیا کیجیے
صبح اُٹھیے، اُٹھ کے دو اِک میل دوڑا کیجیے

سیر کیجیے، ٹہلیے، ہر روز دل بہلایئے
ٹھنڈی ٹھنڈی باغ کی تازہ ہوائیں کھایئے

بھوت بیماری کا اس تدبیر سے بھاگے گا دُور
تازگی کا اور خوشی کا آئے گا چہرے پہ نور

ہے مناسب ہلکی پھلکی سیدھی سادی ہو غذا
ایسے ہی کھانے سے ہوگا جسم کا نشوونما

کھایئے کھانا تو، پر جب بھوک ہو تب کھایئے
اور جب باقی رہے کچھ بھوک، بس اُٹھ جایئے

صاف رہنا چاہیے انسان کا تن ہو کہ من
زندگی میں کام آئے گا یہی اس کا چلن

کان، آنکھیں، ناک، منھ، ناخون سارے صاف ہوں
عضو سارے جسم کے یعنی ہمارے صاف ہوں

ہو صفائی گھر کی ایسی، جس سے گھر بھر صاف ہو
گھر کا اندر صاف ہو اور گھر کا باہر صاف ہو

ہو لباس ایسا کہ سردی اور گرمی سے بچائے
جو بھی کپڑا ہو وہ ایسا ہو، بدن پر ٹھیک آئے

کچھ نہ کچھ ہو شغل بھی دن بھر کا بے کاری نہ ہو
کام میں غفلت نہ ہو، محنت سے بیزاری نہ ہو

تندرستی ہی نہ ہو تو زندگی بے کار ہے
اور اگر دولت یہ حاصل ہو تو بیڑا پار ہے

ہمدرد فری موبائل ڈسپنسری

ہمدرد فری موبائل ڈسپنسری ہمدرد فاؤنڈیشن کے فلاحی کاموں کا ایک حصہ ہے۔ ہر مہینے پورے پاکستان میں ہزاروں مریضوں کا فری چیک اپ کر کے فری دوائیاں دی جاتی ہیں۔اس شمارے میں قارئین کی سہولت کے لیے ذیل میں کراچی کے ان علاقوں کے نام درج کیے جارہے ہیں، جہاں 6 فری موبائل ڈسپنسریاں عوام کی خدمت کے لیے مصروفِ عمل ہیں۔ ان علاقوں کے رہنے والے افراد اِن فری موبائل ڈسپنسریوں سے فائدہ اُٹھا سکتے ہیں:

یونٹ نمبر1

خدمت کے مقامات : پیر اور جمعرات: غازی آباد، گلشن بہار۔ **منگل اور جمعہ:** اورنگی ۱۳۔ **بدھ اور ہفتہ:** قائم خانی کالونی، سعید آباد D-19۔

یونٹ نمبر2

خدمت کے مقامات: پیر اور جمعرات: نیو کراچی D-11 سیکٹر 11 ایف۔ **منگل اور جمعہ:** نئی آبادی، یوسف گوٹھ۔ **بدھ اور ہفتہ:** لیاری ایکسپریس، خدا کی بستی۔

یونٹ نمبر3

خدمت کے مقامات: پیر اور جمعرات: سوکوارٹر (کورنگی)۔ **منگل اور جمعہ:** کورنگی ۴ نمبر۔ **بدھ:** کورنگی نمبر ڈھائی۔ **ہفتہ:** کورنگی نمبر ساڑھے تین۔

یونٹ نمبر4

خدمت کے مقامات: پیر اور جمعرات: ونگی گوٹھ، محمود آباد، عمر گوٹھ۔ **منگل اور جمعہ:** ایوب گوٹھ، مدرسہ انوار الایمان۔ **بدھ اور ہفتہ:** سلطان آباد، میسر گوٹھ، مدرسہ منبع العلوم۔

یونٹ نمبر5

خدمت کے مقامات : پیر اور جمعرات : اکبر گراؤنڈ، مہاجر کیمپ دہلی کالونی، بلدیہ ٹاؤن نمبر ۳۔ **منگل اور جمعہ :** شفیع محلّہ (نزد بلال مسجد) نور شاہ محلّہ (نزد مدرسہ المدینہ) مواچھ گوٹھ بلدیہ ٹاؤن۔ **بدھ اور ہفتہ:** مشرف کالونی بلاک نمبر ۷ A,F,C اور E حب ریور روڈ، بلدیہ ٹاؤن۔

یونٹ نمبر6

خدمت کے مقامات: پیر اور جمعرات: غریب آباد، سکندر آباد۔ **منگل:** کھوکھراپار ملیر۔ **جمعہ:** کوثر نیازی کالونی۔ **بدھ اور ہفتہ:** ہسپتال چورنگی۔

☆ یہ فری موبائل ڈسپنسریاں پیر تا ہفتہ صبح ساڑھے آٹھ بجے سے دو بجے تک اپنی ڈیوٹی انجام دیتی ہیں اور جمعہ کو دن کے بارہ بجے تک اپنی ڈیوٹی ادا کرتی ہیں۔

☆ ادارۂ ہمدرد کے تمام قارئین خود بھی اس فری موبائل ڈسپنسری سے فائدہ اُٹھا سکتے ہیں اور دوسرے مستحق لوگوں کو بھی ہماری خدمات سے آگاہ کر سکتے ہیں، تاکہ اس فلاحی ڈسپنسری سے دوسرے غریب مریض بھی فائدہ حاصل کر سکیں۔ وہ ہمیں اپنی مفید رائے سے بھی آگاہ کر سکتے ہیں، تاکہ ہمدرد فاؤنڈیشن اس فلاحی کام کو مزید بہتر طریقے سے انجام دینے کی کوشش کرے۔☆☆☆

انتقاد

یہ صفحات دراصل کتابوں کے اجمالی تعارف، کتاب لکھنے والوں کی تحسین وتنقید اور کتاب دوستوں کی واقفیت کے لیے مختص ہیں۔ ان چند صفحات میں تفصیل کی گنجایش بھی نہیں ہوتی۔ تبصرے کے لیے کتاب کی دو جلدیں آنا ضروری ہیں۔ تبصرے کے لیے موصول ہونے والی کتابوں کی کثیر تعداد کی وجہ سے اشاعتی اداروں سے درخواست ہے کہ براہِ کرم تبصرے کے لیے چھوٹی کتابیں اور کتابچے ارسال نہ فرمائیں۔ مدیر منتظم

پھل بولتے ہیں

مؤلف : سید رشید الدین احمد

مبصر : عمران سجاد

اگر ہم پاکستان کے صحی منصوبوں کا غائر نگاہ سے جائزہ لیں تو بہت افسوس ناک صورت سامنے آتی ہے کہ یہ شعورِ لفظِ صحت اور تعلیمِ صحت کے تصور سے قطعی عاری ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ ہمارا ہر منصوبہ عوام میں شعورِ صحت پیدا کرنے میں ناکام رہا ہے۔ اس طرح کے ماحول میں اگر بچے اور بڑے رنگ برنگی مٹھائیوں، ٹافیوں، چاکلیٹوں، ڈبابند پھلوں کے رس اور کولا مشروبات کے رسیا نظر آئیں تو ہمیں زیادہ حیرت زدہ نہیں ہونا چاہیے۔

بازار کی تیارشدہ الّم غلّم غذائیں کھانے والے ماحول میں ہمدرد فاؤنڈیشن پاکستان نے لوگوں کی توجہ پھلوں کی طرف مبذول کرانے کے لیے ایک اہم اور معلوماتی کتاب شائع کرکے بڑا کارنامہ انجام دیا ہے۔ اس کتاب کا عنوان بھی بہت خوب صورت و منفرد ہے، یعنی ''پھل بولتے ہیں۔'' اس مفید کتاب میں پھلوں کی اہمیت وافادیت کے بارے میں بتایا گیا ہے۔

سچ تو یہ ہے کہ قدرت نے واقعی ہمیں قسم قسم کے رنگ برنگے اور کئی ذائقوں والے پھل عطا کیے ہیں، جو ہمیں تندرست وتوانا اور چاق چوبند رکھتے ہیں، لہٰذا ہمیں مٹھائیوں، ٹافیوں، چاکلیٹوں، چپس، ڈبابند پھلوں کے رس اور کولا مشروبات کے بجائے پھل زیادہ کھانے چاہییں۔ چوں کہ ہر پھل اپنے اندر غذائیت کا خزانہ رکھتا ہے، لہٰذا انھیں اپنی روزمرّہ کی غذاؤں میں شامل نہ کرنا کسی طور بھی درست نہیں، البتہ انھیں اعتدال سے کھانا چاہیے۔ پھلوں میں چکنائی اور حرارے (کیلوریز) کم، لیکن حیاتین (وٹامنز)، معدنیات (منرلز) اور مانع تکسید اجزا (اینٹی اوکسیڈینٹس) زیادہ ہوتے ہیں، اس لیے یہ بہت سے امراض سے بچاتے ہیں، مثلاً سرطان، امراضِ قلب، ہائی بلڈ پریشر، ذیابیطس اور قبض وغیرہ۔ پھلوں کی افادیت صدیوں سے مسلّمہ ہے۔

امریکا جیسے ترقی یافتہ ملک میں جہاں بازار کی تیارشدہ غذاؤں (فاسٹ فوڈز) کے لوگ دیوانے ہیں، وہاں کا نیشنل کینسر انسٹی ٹیوٹ نامی ادارہ بھی تسلیم کرتا ہے کہ بازاری غذائیں، خاص طور پر بہت زیادہ گوشت کھانے والے افراد کے مقابلے میں پھل شوق سے کھانے والے کئی اقسام کے سرطانوں سے محفوظ رہتے ہیں۔ بین الاقوامی مطالعات سے بھی ثابت ہو چکا ہے کہ جن افراد کی غذاؤں میں پھل زیادہ شامل رہتے ہیں، وہ بڑی آنت (قولون) اور مقعد (ANUS) کے سرطانوں سے گوشت خوروں کی نسبت زیادہ بچے رہتے ہیں۔ واضح رہے کہ امریکا میں سرطان کا سب سے اہم سبب گوشت خوری کو قرار دیا جا چکا ہے۔

ویسے تو سارے پھل صحت پر اچھے اثرات مرتّب کرتے ہیں، لیکن ماہرینِ صحت کے مطابق سرخ اور سبز رنگ کے پھل بہت

مفیدِ صحت ہوتے ہیں، اس لیے کہ ان میں صحت بخش اجزا زیادہ پائے جاتے ہیں، مثلاً انگور، تربوز، سبزی مائل خربوزہ، امرود اور اسٹرابیری وغیرہ۔

پھل عام طور پر زود ہضم ہوتے ہیں۔انھیں کھانے سے فالج کا خطرہ ۳۰ فی صد کم ہوجاتا ہے۔ان میں نشاستے (کاربوہائڈریٹس)، یعنی شکر یلے اجزا ہوتے ہیں، جو جسم کو حرارت اور توانائی بخشتے ہیں۔ پھلوں میں صحت بخش حیاتین اور معدنی نمکیات بھی پائے جاتے ہیں۔ یہ جسم کی نشو ونما، صحت، ازالۂ امراض اور شفا کے لیے ضروری ہوتے ہیں۔

قبض آج کے دور کا ایک عام مرض ہے، جس سے چھٹکارا حاصل کرنے کے لیے لوگ قبض کشا ادویہ کھاتے ہیں، حال آنکہ انھیں غذاؤں کو آزمانا چاہیے، اس لیے کہ قبض کشا دوائیں کھانے سے آنتوں پر خراب اثرات پڑتے ہیں۔ ایسے لوگوں کو کیلے، پپیتے، امرود، نارنگی یا ناشپاتی کا رس پینا چاہیے، ان پھلوں میں قبض ختم کرنے کی قدرتی خاصیت ہوتی ہے۔فوری توانائی کے لیے پھلوں کی نسبت ان کے رس پینا زیادہ مفید ثابت ہوتا ہے۔

غرض کہ مؤلف نے شب و روز تحقیق کر کے پھلوں سے متعلق انتہائی بیش قیمت مواد فراہم کیا تھا، جو اب کتابی شکل میں موجود ہے اور جس سے طلبہ و طالبات اور قارئین یقیناً مستفید ہو رہے ہوں گے۔ اسی مواد کی تفصیل کو اجمالی طور پر اوپر بیان کیا گیا ہے۔

مذکورہ کتاب میں نظر ثانی کے علاوہ جدید ترین معلومات سے استفادہ کر کے اہم اضافے بھی کیے گئے ہیں، اس طرح یہ اور زیادہ افادیت و اہمیت کی حامل ہوگئی ہے۔ قاری کی آسانی کے لیے تمام پھلوں کے نام حروفِ تہجی کے مطابق ترتیب کے ذیل میں دیے گئے ہیں۔ یہ کتاب اتنی قیمتی معلومات سے مالا مال ہے کہ اسے ہر گھر کی لائبریری میں ہونا چاہیے۔

''پھل بولتے ہیں'' کا پہلا ایڈیشن ۱۹۹۵ء میں شائع ہوا تھا۔اس کے اب تک آٹھ ایڈیشن چھپ چکے ہیں، یہی اس کی مقبولیت، اہمیت اور افادیت کا بڑا ثبوت ہے۔ اس کتاب میں شائع کردہ شہید پاکستان حکیم محمد سعید کے فکر انگیز ''پیش لفظ'' نے بھی کتاب کی قدر و اہمیت میں بہت اضافہ کیا ہے۔

صفحات : ۱۲۰ قیمت : ۱۷۵ رُپے

ناشر : ہمدرد فاؤنڈیشن پاکستان، ہمدرد سینٹر، ناظم آباد نمبر۳، کراچی

☆☆☆

توجہ فرمائیے

ہمدرد صحت کا بنیادی مقصد آپ کے صحی مسائل حل کرنے میں آپ کی مدد کرنا ہے۔ یاد رکھیے صحت انسان کی سب سے عزیز متاع ہے۔صحت کے بغیر دنیا کی یہ دولت بے کار ہے، لہٰذا اپنا تھوڑا سا وقت صحت کے اصولوں کو سمجھنے میں ضرور صَرف کیجیے۔ ہمدرد صحت کا مطالعہ صحت کے سادہ اصولوں کو سمجھنے اور صحت مند رہنے میں آپ کی مدد کرے گا۔ یہ رسالہ آپ ہی کے لیے مرتّب اور شائع کیا جاتا ہے۔آپ اس مطالعے کے بعد جس نتیجے پر پہنچیں، اُس سے ہمیں ضرور آگاہ فرمائیے۔ ہم آپ کے قیمتی مشوروں کی روشنی میں اس کو مزید بہتر بنائیں گے۔

ہمارا پتا : دفتر ہمدردِ صحت، ۱۶ ویں منزل، بحریہ ٹاؤن ٹاور، طارق روڈ، پی ای سی ایچ ایس، بلاک ۔۲، کراچی۔